

Penyuluhan Kesehatan Manfaat Kacang Hijau untuk Mencegah Anemia di SDN 1 Awal Terusan

Wahyu Nindi Sayekti¹, Erina Chintya Angraini²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

E-mail: wahyunindi95@gmail.com

	Abstrak
Kata Kunci: Kacang Hijau, Anemia, Siswa	Pemenuhan gizi dalam tubuh sangat dipengaruhi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Oleh karena itu, hendaknya kita makan dan minum yang mempunyai kadar gizi yang baik untuk tubuh. Salah satu masalah yang dialami anak-anak yaitu belum mampu memilih makanan apa yang baik dikonsumsi, sehingga bisa mengakibatkan banyaknya kemungkinan terjadinya anemia pada anak yang diakibatkan kurangnya pemenuhan gizi. Kacang hijau memiliki kandungan gizi yang baik dalam mencegah anemia, yang kita ketahui bahwa kacang hijau merupakan makanan familiar di keluarga Indonesia. Kegiatan tahap pelaksanaan dengan survei lapangan di SD Negeri 1 Awal Terusan pada tanggal 18 Desember 2024. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada tanggal 19 Desember 2024 pukul 08.00 Wib di SD Negeri 1 Awal Terusan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai tepat waktu. Keberhasilan kegiatan dilihat dari antusiasme siswa-siswa mengikuti kegiatan penyuluhan. Siswa-siswa juga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan saat games tentang manfaat kacang hijau. Telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia di SD Negeri 1 Awal Terusan
	Abstract
Keywords: Green Beans, Anemia, Students	<i>The fulfillment of nutrients in the body is greatly influenced by the food and drinks consumed daily. Therefore, we should eat and drink that has good nutritional levels for the body. One of the problems experienced by children is that they are not able to choose what foods are good to consume, so that it can result in many possibilities of anemia in children due to lack of nutritional fulfillment. Green beans have good nutritional content in preventing anemia, which we know that green beans are a familiar food in Indonesian families. The implementation phase of the activity is a field survey at SD Negeri 1 Awal Terusan on December 18, 2024. The implementation of health counseling will be held on December 19, 2024 at 08.00 WIB at SD Negeri 1 Awal Terusan. This activity ran smoothly and on time. The success of the activity was seen from the enthusiasm of the students participating in the counseling activities. The students were also able to answer questions given during the game about the benefits of mung beans. Community service activities have been carried out in the form of health counseling about the benefits of mung beans to prevent anemia at SD Negeri 1 Awal Terusan.</i>



PENDAHULUAN

Anemia menjadi satu masalah serius global, dimana satu per tiga dari seluruh populasi dunia mengalami anemia. Negara berkembang menjadi negara penyumbang angka anemia tertinggi, seperti negara Indonesia. Angka kejadian anemia disebabkan defisiensi zat besi tertinggi pada tahap usia bayi dan anak-anak. Sekitar 33% anak usia sekolah di dunia mengalami anemia, dan di Asia Tenggara 13,6% (Oktorina et al., 2023).

Anemia dimana keadaan sel darah merah (eritrosit) dalam keadaan rendah, sehingga peredaran oksigen ke seluruh tubuh menurun diakibatkan kadar hemoglobin tidak dalam batas normal. Anemia dibagi menjadi tiga kategori yaitu parah, menengah dan rendah. Anak usia 5-11 tahun mengalami anemia parah saat kadar Hemoglobin kurang dari 8 g/dl, anemia menengah jika kadar hemoglobin 8-10,9 g/dl, anemia rendah kadar hemoglobin 11-11,4 g/dl, dan tidak anemia atau normal kadar hemoglobin 11,5 g/dl (Meryani et al., 2019).

Kemampuan dan perkembangan kognitif pada anak-anak tidak baik sebagai dampak terjadinya anemia. Aktivitas pada anak anemia mengalami penurunan dan sering mengalami keluhan seperti, mudah lelah dan sulit berkonsentrasi pada saat belajar. Faktor ekonomi, sosial dan kekurangan nutrisi menjadi faktor pendukung terjadinya anemia (Oktorina et al., 2023; Yanti & Wibowo, 2017).

Pemberian suplemen zat besi dan mengkonsumsi buah-buahan dan kacang-kacangan yang mengandung zat besi menjadi upaya mencegah anemia. Kacang hijau merupakan jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan asam folat, vitamin C dan zat besi yang bermanfaat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Kekurangan asam folat akan mengurangi produksi sel darah merah, sedangkan kekurangan vitamin C mengakibatkan berkurangnya penyerapan zat besi. Zat besi berperan aktif mengangkut oksigen dari dalam darah ke seluruh tubuh (Arianto, 2018).

Kacang hijau dapat juga disebut mung bean atau green bean, yang komposisi kandungan gizinya seperti karbohidrat > 55%, lemak kacang hijau terdiri dari asam lemak tidak jenuh oleat 20,8%, linoleat 16,3 % dan linoleat 37,5%. Kacang hijau juga mengandung vitamin dan mineral, mineral terdiri dari kalsium, fosfor, besi, kalium dan natrium (Mariyona, 2019).

Berdasarkan hasil observasi didapat sebanyak 232 siswa di SD Negeri 1 Awal Terusan, dimana kantin di lingkungan sekolah banyak menjual makanan yang tidak sehat, kebanyakan menjual makanan kemasan dan minuman kemasan.

Upaya mencegah agar siswa tidak banyak mengkonsumsi makanan dan minuman kemasan yang banyak pengawet, dan secara kandungan gizi sangat minim untuk tubuh. Maka perlu adanya upaya memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dilengkapi poster tentang manfaat kacang hijau yang bermanfaat mencegah anemia. Penyuluhan diharapkan mendapatkan umpan balik positif dan siswa berpartisipasi aktif terhadap materi penyuluhan.

METODE

A. Tahapan Kegiatan

Tahap pertama dengan kegiatan survei lapangan di SD Negeri 1 Awal Terusan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pada tanggal 18 Desember 2024.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian pada tanggal 19 Desember 2024 yang telah mendapat persetujuan Kepala SD Negeri 1 Awal Terusan.

Susunan kegiatan penyuluhan dilakukan semenarik mungkin sehingga siswa-siswa antusias dalam kegiatan ini. selanjutnya melakukan penyuluhan manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia yang dikemas dalam poster dimana lebih banyak menggunakan gambar. kegiatan ini juga memberikan hadiah bagi siswa yang bisa menjawab semua pertanyaan pada akhir sesi penyuluhan.

B. Solusi yang ditawarkan

Tim pengabdian memberikan solusi terkait peningkatan pemahaman siswa tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia di SD Negeri 1 Awal Terusan. Pertama memberikan pemahaman tentang manfaat kacang hijau bagi tubuh. Kedua pemberian poster yang sudah dirancang berisikan ajakan “Cegah Anemia Dengan Kacang Hijau”.

C. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : 19 Desember 2024

Pukul : 09.00 Wib - selesai

Tempat Pelaksanaan : SD Negeri 1 Awal Terusan

D. Rundown Kegiatan

Susunan acara Penyuluhan Kesehatan Manfaat Kacang Hijau Untuk Mencegah Anemia yang dilangsungkan di SD Negeri 1 Awal Terusan adalah sebagai berikut :

Kelas 4-6

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.30-08.00	Persiapan ruangan	30 menit	Siapkan LCD, dll
08.00-09.00	Penyuluhan tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia dan Games	60 menit	TIM
09.00-09.15	Penyerahan poster yang berisi ajakan “ Cegah Anemia Dengan Kacang Hijau ”.	15 menit	TIM

E. Job Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Wahyu Nindi Sayekti	Ketua Tim
2	Erina Chintya Angraini	Anggota Tim

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Program penyuluhan ini berjalan lancar sesuai rencana dan berakhir tepat waktu. keberhasilan dilihat dari antusiasme siswa-siswa SD Negeri 1 Awal Terusan mengikuti penyuluhan dan menjawab semua pertanyaan yang diberikan saat sesi games setelah pemaparan materi tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia.

B. Luaran

Pada kegiatan ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilakukan kepada masyarakat, terkhusus kepada siswa sekolah dasar tentang manfaat kacang hijau untuk mencegah anemia sebagai upaya menekan tingkat terjadinya anemia di usia anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, Y. (2018). *56 Makanan Ajaib dan Manfaatnya untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Bogor: Venom Publisher.
- Mariyona, K. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus* L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri. *Menara Medika*, 2(1).
- Meryani, S., Marlenywati, M., & Pradana, T. D. (2019). Hubungan Antara Kadar Hb, Konsumsi Zn Dan Fe Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sdn 001 Serasan Dan Sdn 007 Hilir Kecamatan Serasan Kabupaten Natuna Tahun 2019. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 6(2), 70–78.
- Oktorina, L., Hakim, F. D., Buntoro, J. D., Berbudi, A., & Ewangga, B. (2023). Korelasi status nutrisi dengan tingkat kadar hemoglobin darah pada anak usia sekolah dasar Markidam di Desa Cilame Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(1), 33–38.
- Yanti, D., & Wibowo, A. (2017). Pengaruh Kadar Hb Terhadap Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah Kelas Ii-Vi Di Sdn Sonoageng 6 Prambon Nganjuk. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 97–105.