

Pemanfaatan Kacang Hijau sebagai Bahan Pangan Lokal untuk Mengatasi Anemia pada Remaja Putri

Rahma H. Manay*, Maghfira Idrus
Universitas Kurnia Jaya Persada
*e-mail: rmanay@gmail.com

Submitted: 10-12-2025

Revised: 12-12-2025

Acepted: 28-12-2025

Publish: 31-12-2025

Abstract

Anemia in adolescent girls remains a public health problem, impacting decreased concentration in learning, cognitive impairment, and decreased productivity. One effort to prevent anemia can be done through a non-pharmacological approach by utilizing easily accessible local food ingredients, such as mung beans. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about anemia and the use of mung beans as an alternative local food ingredient in preventing and managing anemia. The activity was carried out in Ra'u Village through health education involving lecturers from various study programs, students, village midwives, and adolescent posyandu cadres. The methods used included interactive lectures using PowerPoint media, discussions, questions and answers, and demonstrations of mung bean processing. Evaluation was carried out through pre- and post-tests to assess changes in participants' knowledge. The results of the activity showed that before the education, most participants did not understand the benefits of mung beans in preventing anemia. After the education, approximately 90% of participants were able to explain the definition of anemia, normal hemoglobin levels in adolescents, the causes and symptoms of anemia, and the benefits of consuming mung beans. Furthermore, participant enthusiasm was high throughout the activity, especially during the mung bean processing demonstration. It can be concluded that local food-based health education is effective in increasing the knowledge of adolescent girls and has the potential to encourage behavioral changes in efforts to prevent anemia in a sustainable manner.

Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Green Beans

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan kognitif, dan penurunan produktivitas. Salah satu upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti kacang hijau. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta pemanfaatan kacang hijau sebagai alternatif bahan pangan lokal dalam pencegahan dan penanggulangan anemia. Kegiatan dilaksanakan di Desa Ra'u melalui penyuluhan kesehatan yang melibatkan dosen lintas program studi, mahasiswa, bidan desa, dan kader posyandu remaja. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi pengolahan kacang hijau. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk menilai perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar peserta belum memahami manfaat kacang hijau dalam pencegahan anemia. Setelah penyuluhan, sekitar 90% peserta mampu menjelaskan pengertian anemia, kadar hemoglobin normal pada remaja, penyebab dan gejala anemia, serta manfaat konsumsi kacang hijau. Selain itu, antusiasme peserta terlihat tinggi selama kegiatan, terutama saat demonstrasi pengolahan kacang hijau. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri dan berpotensi mendorong perubahan perilaku dalam upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Kata kunci: Anemia, Kacang Hijau, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi dalam tubuh. Remaja putri rentan untuk mengalami anemia karena kebutuhan akan nutrisi terkait dengan percepatan pertumbuhan, kehilangan darah menstruasi, malnutrisi dan asupan zat besi yang buruk. Anemia menurut WHO terjadi pada anak bila kadar Haemoglobin dalam darah kurang dari normal (<12 gr/dl). Anemia mengakibatkan terjadi penurunan jumlah oksigen dalam jaringan atau kondisi medis dengan sel darah merah dalam jumlah rendah sehingga kapasitasnya untuk membawa oksigen tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Manay & S, 2024; Rahman & Fajar, 2024).

Penderita anemia diperkirakan dua milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Prevalensi anemia pada remaja di dunia berkisar 40,88%, menurut WHO angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dan diperkirakan 50% anemia pada putri di seluruh dunia disebabkan oleh kekurangan zat besi. Berdasarkan data Riskedas, remaja putri mengalami anemia yaitu 37.1% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 48.9% pada tahun 2018 dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Amalia et al., 2024). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia remaja dengan rentang usia 15-24 tahun adalah sebesar 15,5%, di mana prevalensi anemia rematri sebesar 18%, sementara remaja pria sebesar 14,4%. Meskipun mengalami penurunan dibandingkan lima tahun lalu, namun angka 15,5% masih dinilai tinggi. Menurut WHO, angka kasus anemia 10% dari populasi termasuk tinggi (Kesehatan, 2023).

Dampak negatif dari Anemia yaitu pada kinerja skolastik yang buruk dan gangguan kognitif pada anak usia sekolah dan remaja. Kekurangan zat besi juga dikaitkan dengan penurunan prestasi belajar dan masalah perilaku, dan juga mempengaruhi kebugaran aerobik dan efisiensi bekerja/belajar. Fungsi kognitif terpengaruh karena perubahan kandungan zat besi di otak dan neurotransmitter, anemia dapat menyebabkan penurunan enzim yang bergantung pada zat besi, seperti noradrenalin, serotonin dan dopamin yang penting untuk fungsi normal neurotransmitter (Rahman & Fajar, 2024).

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, dan sosial budaya. Rematri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat, antara lain kebiasaan tidak sarapan, malas minum air, diet tidak sehat, kebiasaan makan makanan rendah gizi dan siap saji, serta kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi. Akibatnya, mereka tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan Hb (Winurini, 2025).

Pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan cara farmakologi (Tablet Fe) dan non farmakologi. Selain dengan minum tablet tambah darah (TTD) kebutuhan zat besi dapat dipenuhi melalui asupan nutrisi salah satunya yaitu dengan melakukan fortifikasi makanan yaitu sari kacang hijau. Kacang hijau merupakan salah satu kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi dan mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Kacang hijau mengandung vitamin dan mineral berupa Kalsium, fosfor, kalium, zat besi, folat, vitamin B, vitamin C, karbohidrat dan beragam nutrisi lainnya (Mutiar Rini Selviana & Rina Sri Widayati, 2024). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia serta pemanfaatan kacang hijau sebagai bahan pangan lokal yang dapat digunakan sebagai alternatif pencegahan dan penanggulangan anemia, sehingga diharapkan dapat mendukung perilaku hidup sehat dan pemenuhan gizi remaja putri di tingkat komunitas.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang melibatkan dosen, bidan, serta kader Posyandu Tunas Harapan di Desa Ra'u. Tahapan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi diskusi tim penyuluh yang terdiri dari dosen Program Studi Sarjana dan Diploma III Kebidanan, survei lokasi kegiatan, serta pengurusan izin kepada bidan dan kader posyandu. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan dan penguasaan materi penyuluhan, serta persiapan perlengkapan pendukung seperti media presentasi dan alat bantu audiovisual guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan penyuluhan yang dilaksanakan di Kantor Desa Ra'u. Tim penyuluh terlebih dahulu berkoordinasi dengan kepala desa, bidan, dan kader posyandu remaja untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan, serta mendistribusikan undangan kepada seluruh remaja putri sebagai sasaran kegiatan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media PowerPoint (PPT) yang ditampilkan melalui LCD proyektor dan sound system, dilanjutkan dengan diskusi serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, kadar hemoglobin normal pada remaja, penyebab dan gejala anemia, upaya pencegahan dan penanggulangan anemia, serta manfaat konsumsi kacang hijau sebagai salah satu alternatif pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini melibatkan kader dan bidan Posyandu Tunas Harapan yang berperan aktif dalam mengundang peserta serta menyiapkan lokasi penyuluhan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui penilaian proses dan hasil. Penilaian proses mencakup dukungan mitra, ketepatan waktu pelaksanaan selama ± 1 jam 20 menit, ketersediaan sarana prasarana, serta jumlah peserta yang hadir. Sementara itu, penilaian hasil difokuskan pada keaktifan peserta selama diskusi dan tanya jawab, serta peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pemanfaatan kacang hijau sebagai salah satu alternatif dalam mencegah dan mengatasi anemia, yang diharapkan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk tim gabungan antara dua dosen dari program studi yang berbeda yaitu DIII kebidanan dan S1 kebidanan serta 3 mahasiswa prodi sarjana kebidanan. Penilaian kegiatan dimulai dari dukungan pihak kepala Desa Ra'u Kecamatan Balantak, Bidan desa serta kader posyandu remaja yang telah membantu menyediakan waktu, tempat, peserta dan media penyuluhan berupa Speaker dan LCD. Penyuluhan dilaksanakan di kantor Desa Ra'u pada hari Jum'at 13 Maret 2025 dengan durasi waktu ± 1 Jam 15 Menit Menit dimulai dari pukul 09.00 – 10.15 Wita.

Pada saat sebelum penyampaian materi penyuluh memberi pertanyaan awal seputar topik penyuluhan pada remaja putri dan rata-rata peserta sangat antusias dalam mendengarkan penyampaian dari penyuluh. jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 15 orang. Dari segi pemberian materi dan sesi diskusi berlangsung dengan baik, ini dapat dilihat dari adanya pertanyaan yang diajukan oleh peserta serta saat diberikan peedback oleh pemateri rata-rata peserta dapat menjawab dengan baik.

Remaja juga sangat antusias ketika pemateri membagikan kolak kacang hijau sebagai bentuk percontohan pengolahan kacang hijau untuk di konsumsi sebagai salah satu alternatif bahan pangan lokal yang berfungsi mengatasi masalah anemia pada remaja.

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan kacang hijau sebagai bahan pangan lokal dalam mengatasi anemia pada remaja putri, pemateri mengevaluasi pengetahuan peserta dengan mengajukan pertanyaan yang sifatnya sebagai pretest. Rata-rata peserta belum bisa menjawab tentang manfaat dari kacang hijau itu sendiri. Pretest dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta terkait materi yang akan disampaikan.

Penyampaian materi dalam bentuk slide terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait anemia, hal ini dibuktikan dengan melakukan evaluasi setelah penyampaian materi dengan

jenis pertanyaan yang sama seperti pada pretest, dan rata-rata sebanyak 90% peserta dapat menjelaskan dengan baik. Selain itu, peserta juga mengetahui kadar Hb normal pada remaja, penyebab anemia pada remaja putri, gejala anemia, upaya untuk mengatasi anemia dan manfaat dalam mengonsumsi kacang hijau. Evaluasi hasil materi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan kacang hijau sebagai bahan pangan lokal dalam mengatasi anemia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kolaborasi tim lintas program studi, yaitu dosen dari Program Studi DIII Kebidanan dan S1 Kebidanan yang melibatkan mahasiswa, memberikan kontribusi positif terhadap kelancaran dan kualitas kegiatan penyuluhan. Dukungan yang optimal dari pemerintah desa, bidan desa, serta kader posyandu remaja menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan, terutama dalam penyediaan sarana, prasarana, serta mobilisasi peserta. Hal ini sejalan dengan prinsip PkM yang menekankan bahwa kemitraan yang setara dan partisipasi aktif masyarakat pada seluruh tahapan program mulai dari identifikasi kebutuhan, perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi merupakan prasyarat penting untuk mencapai hasil edukasi kesehatan yang relevan, berdaya guna, dan berkelanjutan (Keller et al., 2025).

Antusiasme remaja putri selama kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa topik anemia dan pemanfaatan kacang hijau sebagai bahan pangan lokal merupakan isu yang relevan dengan kebutuhan mereka. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang mencerminkan keterlibatan sasaran yang cukup baik, mengingat kegiatan dilakukan pada hari kerja dengan keterbatasan waktu. Keaktifan peserta selama sesi diskusi dan tanya jawab mencerminkan keterlibatan belajar yang tinggi dan menjadi salah satu indikator bahwa metode penyuluhan yang bersifat interaktif mampu menarik perhatian remaja serta mendorong mereka untuk berpikir kritis dan mengaitkan materi kesehatan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan pembelajaran aktif melalui diskusi, kerja kelompok, dan kesempatan bertanya terbukti meningkatkan keterlibatan, pemahaman, dan retensi pengetahuan dibanding metode ceramah pasif saja (Bavishi et al., 2022).

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manfaat kacang hijau dalam pencegahan dan penanggulangan anemia. Kondisi ini mengindikasikan masih terbatasnya informasi kesehatan gizi yang diterima remaja putri di tingkat komunitas. Pretest menjadi langkah penting untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta sehingga materi yang disampaikan dapat lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan sasaran, sekaligus menjadi dasar pembandingan dalam menilai efektivitas kegiatan penyuluhan.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media slide presentasi dan penyampaian materi secara interaktif, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Hal ini ditunjukkan melalui hasil posttest, di mana sekitar 90% peserta mampu menjelaskan kembali materi yang diberikan, termasuk pengertian anemia, kadar hemoglobin normal pada remaja, penyebab dan gejala anemia, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dan metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap materi kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan demonstrasi pengolahan kacang hijau melalui pembagian kolak kacang hijau turut memberikan pengalaman praktis bagi peserta. Respons positif dan antusiasme peserta terhadap percontohan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang disertai contoh nyata dapat meningkatkan penerimaan dan potensi penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan berbasis pangan lokal tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan pemanfaatan kacang hijau sebagai bahan pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, penyebab, dampak, serta upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi pasca-penyuluhan dan tingginya antusiasme peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pangan lokal mudah diterima dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program posyandu remaja, serta dikembangkan dengan praktik pengolahan pangan sehat lainnya agar remaja putri tidak hanya memahami konsep pencegahan anemia, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. R., Jamil, M. U., Dewi, H. A., & Hidayatulloh, A. I. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 311–320.
- Bavishi, P., Birnhak, A., Gaughan, J., Mitchell-Williams, J., & Phadtare, S. (2022). Active Learning: A Shift from Passive Learning to Student Engagement Improves Understanding and Contextualization of Nutrition and Community Health. *Education Sciences*, 12(7), 430. <https://doi.org/10.3390/educsci12070430>
- Keller, A. O., St. Arnold Bell, L., & Haglund, K. (2025). Engaging a Community-Academic Partnership to Implement Community-Driven Solutions. *Preventing Chronic Disease*, 22, 240334. <https://doi.org/10.5888/pcd22.240334>
- Kesehatan, K. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*.
- Manay, R. H., & S, K. (2024). Indonesian Journal of Global Health Research NUTRITIONAL ANALYSIS OF SEAWEED CHIPS AS AN EFFORT TO REDUCE. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(October), 315–320.
- Mutiara Rini Selviana, & Rina Sri Widayati. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Menggala. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 140–148. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4156>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Winurini, S. (2025). Anemia dan Kebiasaan Makan Remaja Putri di Indonesia. *Analisis Strategi Terhadap Isu AKtual Info Singkat*, 17(3), 1–5.