

MENINGKATKAN KESADARAN GIZI SEHAT MELALUI KONSUMSI BUBUR KACANG HIJAU DI RT.19, KELURAHAN SEBENGGOK WARU, TARAKAN

Nurul Hidayat^{1*}, Alip Ripani², Nuzul Annisa.R³, Rina Febriyanti⁴, Raina⁵, Maria Petrisia N.A⁶

¹Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

^{2,3,4,5,6}Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

*e-mail: nurul.hidayat8910@gmail.com

Abstrak

Kasus anemia masih menjadi permasalahan gizi yang signifikan di Indonesia, terutama bagi Wanita dan ibu hamil. Menindaklanjuti pentingnya peningkatan asupan gizi yang tepat, program pelatihan pembuatan bubur kacang hijau di Kelurahan Sebengkok Waru, Kota Tarakan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi makanan bergizi tinggi seperti bubur kacang hijau untuk mengatasi anemia. Kegiatan ini dilaksanakan di RT.19 Kelurahan Sebengkok Waru, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada tanggal 4 Oktober 2024 pukul 14.00-17.30 WITA, bertempat di rumah Ibu Suud dengan diikuti oleh Ibu Halimah dan ibu rumah tangga di lingkungan RT.19. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup pendidikan gizi, pemberian bubur kacang hijau, dan dokumentasi. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat gizi masyarakat serta meningkatkan pendapatan melalui pengembangan usaha berbasis makanan sehat. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih luas lagi dengan memadukan aspek-aspek sosial budaya, lomba masak kreatif, dan sosialisasi lebih lanjut mengenai pola konsumsi gizi seimbang.

Kata Kunci: Anemia; gizi; bubur kacang hijau; pendapatan; Sebengkok Waru.

Abstract

Anemia cases are still a significant nutritional problem in Indonesia, especially for women and pregnant women. Following up on the importance of increasing proper nutritional intake, the training program for making green bean porridge in Sebengkok Waru Village, Tarakan City, is expected to increase public awareness of the importance of consuming highly nutritious foods such as green bean porridge to overcome anemia. This activity was carried out at RT.19 Sebengkok Waru Village, Tarakan Tengah District, Tarakan City, North Kalimantan Province on October 4 2024 at 14.00-17.30 WITA, at Mrs. Suud's house, attended by Mrs. Halimah and housewives in the RT' area. 19. The methods used in this activity include nutritional education, providing green bean porridge, and documentation. It is hoped that this service activity can have a positive impact on the nutritional level of the community and increase income through the development of healthy food-based businesses. This program has the potential to be developed more widely by combining socio-cultural aspects, creative cooking competitions, and further outreach regarding balanced nutritional consumption patterns.

Keywords: Anemia; nutrition; green bean porridge; income; Sebengkok Waru.

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu penyakit gizi terbesar di dunia, terutama negara berkembang salah satunya di Indonesia. Penyakit ini sering sekali diabaikan padahal penyakit ini akan berdampak serius pada kehidupan masyarakat (1). Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, yang dapat mengurangi kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kondisi ini menyebabkan kelelahan, lemah, dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit .

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia sering sekali menyerang wanita di usia remaja, ibu hamil, dan anak-anak. Di Indonesia, prevalensi anemia sangat tinggi , terutama di kalangan perempuan dan ibu hamil yang di sebabkan oleh pola makan rendah zat besi (2). Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya asupan makanan bergizi yang mengandung zat besi, vitamin, dan mineral lainnya yang diperlukan untuk reproduksi hemoglobin (3) . Dalam hal inilah pentingnya diadakan prngabdian masyarakat guna meningkatkan gizi masyarakat melalui konsumsi bubur kacang hijau untuk mencegah terjadinya anemia

Kacang hijau merupakan salah satu sumber makanan untuk mencegah terjadinya anemia. Kacang hijau, termasuk makanan lokal, yang mengandung berbagai nutrisi penting seperti zat besi, protein, dan serat yang sangat di butuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan produksi hemoglobin (4). Ketersediann yang melimpah

dan mudah di dapat serta harganya yang sangat terjangkau inilah menjadi pilihan ideal untuk meningkatkan asupan gizi dan zat besi di kalangan masyarakat, terutama di daerah-daerah yang memiliki tingkat prevalensi anemia tinggi.

Kegiatan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi dan pelatihan pembuatan bubur kacang hijau di Kelurahan Sebengkok Waru RT 19, Tarakan, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi (5). Selain itu, kegiatan ini juga dapat membuka peluang bagi ibu-ibu rumah tangga yang ingin berbisnis untuk memanfaatkan kacang hijau ini sebagai bahan dasar usaha kecil yang dapat mendukung perekonomian keluarga. Dengan mengajarkan cara yang mudah dan simple dalam membuat bubur kacang hijau, di harapkan masyarakat lebih termotivasi dan sadar akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat secara rutin.

Melalui program kegiatan ini, selain memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat bubur kacang hijau dalam mencegah anemia, masyarakat juga di berikan kesempatan untuk mempraktekkan langsung cara pembuatan bubur kacang hijau. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga dapat berpotensi dalam membuka peluang ekonomi bagi masyarakat. Oleh karena itu, selanjutnya program ini diharapkan dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan juga mendukung perekonomian masyarakat. Dalam jangka Panjang, diharapkan program ini berpotensi untuk dapat dikembangkan lebih luas lagi dengan menambahkan sosialisasi yang lebih intensif dan kolaborasi dengan Lembaga-lembaga Kesehatan serta komunitas lokal lainnya. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu upaya yang strategis dalam penanggulangan anemia di Indonesia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Empat, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 04 Oktober 2024 pukul 14.00-17.30 WITA RT.07 Kelurahan Sebengkok Waru (6). Metode yang di gunakan pada kegiatan ini yaitu pendidikan gizi, pemberian bubur kacang hijau, dan dokumentasi. Pendidikan gizi dilakukan melalui kepada ibu-ibu tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan kaya akan manfaat seperti bubur kacang hijau.(7). Sosialisasi dilakukan oleh Ketua Pelaksana dengan menyampaikan kondisi anemia yang sering terjadi terutama pada wanita dan ibu hamil di Indonesia, manfaat dari penelitian ini diharapkan masyarakat memiliki pemahaman tentang pentingnya pola makan yang bergizi untuk mencegah Anemia.

Pelatihan dilakukan dengan penjelasan dan praktek langsung cara membuat bubur kacang hijau. Pelatihan dilakukan dengan Ibu Suud selaku pemilik rumah dan Ibu halimah keduanya memiliki keahlian di bidang memasak. Dokumentasi ini dilakukan dengan cara mengambil gambar dan merekam aktivitas selama kegiatan berlangsung. Alat yang digunakan proses dokumentasi yaitu kamera *handphone*.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu praktek membuat bubur kacang hijau, acara pembuka, maka bersama, penutup. Pelatihan diawali dengan penjelasan oleh narasumber kepada kami terkait cara membuat bubur kacang hijau. Praktek dilakukan oleh para peserta pelatihan yang ikut membantu memasak. Acara inti terdiri dari sambutan oleh Ketua Pelaksana sekaligus memberikan informasi tentang pentingnya pola makanan yang bergizi dan masalah anemia yang sangat sering terjadi di Indonesia, dan tujuan dari diadakannya pengabdian. Setelah penyampaian oleh Ketua Pelaksana, acara dibuka dengan mengucapkan salam dan membaca basmalah secara bersama-sama. Kegiatan di lanjutkan dengan membagikan makanan dan makan bersama dengan kelompok pengabdian, warga, serta narasumber yang diawali dengan do'a bersama yang di pimpin oleh Ibu ustazah. Setelah makan bersama selesai, acara ditutup dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama. Kegiatan ini secara keseluruhan dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai sebuah kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan ini. Serta ibu Suud yang juga menjadi narasumber dalam kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ilustrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tampak pada Gambar 1. dalam pengabdian ini terdapat 10 orang Ibu Pengajian yang merupakan warga asli RT.19 Kelurahan Sebengkok Waru Kota Tarakan. Selain itu diikuti juga oleh seorang Narasumber yaitu Ibu Sunarni dan juga Ibu Halimah yang membantu proses masak. Serta diikuti oleh 5 orang anggota kelompok pengabdian. Sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 17 orang peserta. Dari pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dalam pengabdian ini sangat menyukai bubur kacang hijau sehingga ketika dinikmati dan disantap tidak ada satu pun tersisa (5) . Selanjutnya, saat proses pelatihan para peserta pelatihan juga cepat dan semangat memahami langkah-langkah pembuatan bubur kacang hijau.

Sosialisasi Pada kegiatan pengabdian bubur kacang hijau ini memberikan pendidikan kepada masyarakat RT.19 Kelurahan Sebengkok Waru Kota Tarakan tentang kondisi Anemia yang sering terjadi di Indonesia terutama pada wanita dan ibu hamil (6), memberikan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan kaya akan manfaat terutama untuk mencegah Anemia pada wanita dan Ibu hamil. Pelatihan memasak pada kegiatan pengabdian bubur kacang hijau ini membuka peluang bagi masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan keluarganya, serta mempertimbangkan untuk memulai usaha kecil-kecilan berbasis makanan sehat, seperti bubur kacang hijau. Acara penutup dilakukan dengan sesi makan bersama, yang tidak hanya mempererat hubungan antar masyarakat tetapi juga menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis. Diharapkan, kegiatan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk program berkelanjutan yang lebih luas, mencakup edukasi gizi dan kesehatan bagi seluruh masyarakat Kelurahan Sebengkok Waru RT.19.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Pengarahan dari ibu Halimah dan Ibu Suud

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan masyarakat dalam pengolahan makanan berbasis bubur yang sehat dan bergizi. Kegiatan diawali dengan sesi pengarahan yang disampaikan oleh Ibu Halimah dan Ibu Suud tampak pada Gambar 2 dan Gambar 3. Dalam sesi ini, mereka menjelaskan secara mendetail mengenai tujuan kegiatan, manfaat dari pembuatan bubur bergizi, serta teknik-teknik yang perlu diperhatikan selama proses pengolahan. Peserta terlihat antusias dan bersemangat, mendengarkan setiap arahan dengan penuh perhatian. Setelah pengarahan selesai, peserta langsung diajak untuk mempraktikkan pembuatan bubur di bawah bimbingan fasilitator. Suasana kegiatan menjadi sangat interaktif, di mana peserta tidak hanya mencoba teknik-teknik yang telah diajarkan, tetapi juga saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Proses pembuatan bubur dilakukan dengan cermat, dimulai dari pengolahan bahan hingga tahap penyajian.



Gambar 3. Praktek oleh peserta lain dan Pembuatan Bubur

Ketika bubur sudah selesai dibuat, hasilnya kemudian dibagikan kepada seluruh peserta untuk dinikmati bersama seperti tampak pada Gambar 4. Momen ini menjadi simbol apresiasi atas usaha dan kerjasama yang telah dilakukan selama kegiatan berlangsung. Keceriaan terpancar di wajah para peserta saat mereka mencicipi hasil karya mereka sendiri. Sebagai penutup, seluruh peserta, fasilitator, dan penyelenggara berkumpul untuk sesi foto bersama, seperti tampak pada Gambar 5. Foto ini tidak hanya menjadi dokumentasi kegiatan, tetapi juga melambangkan kebersamaan dan keberhasilan acara. Melalui kegiatan ini, para peserta diharapkan dapat memanfaatkan ilmu yang diperoleh, baik untuk kebutuhan pribadi maupun sebagai peluang usaha. Lebih dari sekadar belajar, kegiatan PKM ini berhasil mempererat hubungan dan semangat gotong royong di antara masyarakat yang terlibat.



Gambar 4. Proses pembuatan bubur dan Pembagian Bubur



Gambar 5. Proses foto bersama

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan dalam Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gizi dan ekonomi melalui serangkaian program yang mencakup pelatihan pembuatan bubur kacang hijau,acara .bersama serta pengembangan usaha keci-kecilan mengenai makanan sehat berbasis bubur kacang hijau di RT.19,Kelurahan Sebengkok Waru Kota Tarakan. (Subekti & Triani, 2020). Program ini dapat ditingkatkan lebih lanjut dengan menambahkan elemen social budaya,seperti lomba memasak dan kuis interaktif terkait gizi,untuk lebih mendorong partisipasi dan keterlibatan masyarakat dalam menjaga Kesehatan dan kesejahteraan mereka.(Yuliani & Rahayu, 2019).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Suud yang sudah bersedia menjadi narasumber dan juga meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Bapak Nurul Hidayat, S.E.,M.Sc.,Ph.D yang sudah membimbing kami dari awal hingga selesai terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Dan turut terima kasih kepada warga RT.19 Kelurahan Sebengkok Waru atas berpartisipasinya dalam kegiatan kami.Semoga program ini dapat bermanfaat dan berkelanjutan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari IP, Lipoeto NI, Almurdi A. Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* [Internet]. 2018 Feb 20;6(3):507. Available from: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>.
2. Supriyadi S, Dewi N, Maemunah N. KADAR HEMOGLOBIN LANSIA SETELAH KONSUMSI SERBUK DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA). *Journal of Health Sciences* [Internet]. 2021 Nov 1;9(3):447–55. Available from: <https://jurnal.uniri.ac.id/index.php/care/article/download/2765/pdf>
3. Moharry NFA, Zachreini NI. Osteoma. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* [Internet]. 2023 Aug 11;3(3):30–9. Available from: <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2079>
4. Priyanti NS, Syalfina NAD, Irawati ND, Mafticha NE. Consumption of green bean extract as an effort to increase hemoglobin levels in pregnant women. *KESMAS UWIGAMA Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2022 Jun 30;8(1):89–97. Available from: <https://doi.org/10.24903/kujkm.v8i1.1408>.
5. Krisna P. PEMANFAATAN BUBUR KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI SMP YP SINGOSARI DELI TUA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* [Internet]. 2024 Jan 10;4(1):54–7. Available from: <https://doi.org/10.36656/jpmp.v4i1.1648>.
6. Iskandar I, Kautzar AMA, Alza N. MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA NY “N” DENGAN ANEMIA PADA WANITA PRAKONSEPSI DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR. *Jurnal Midwifery* [Internet]. 2022 Aug 31;4(2):14–24. Available from: <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29212>.

7. Busyra Hanim, Zhafirah, Ferdy, Diana Ayu Safitri, Kurniawan, Putri Adelya. Peningkatan Kesehatan Melalui Pemantauan Kesehatan Dan Pemberian Makanan Tambahan Bubur Sehat Kacang Hijau Untuk Menurunkan Hipertensi. JPKMMC [Internet]. 2024 Jan. 20 [cited 2024 Dec. 12];3(1):263-9. Available from: <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/882>
8. Purhadi P, Rahmawati R, Mustofa ZJ. PENGARUH PEMBERIAN BUBUR KACANG HIJAU TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN BALITA DENGAN STATUS GIZI KURANG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAWANGHARJO KABUPATEN GROBOGAN. The Shine Cahaya Dunia Ners [Internet]. 2019 Apr 20;4(1). Available from: <https://doi.org/10.35720/tscners.v4i1.137>.