

Penyuluhan Pemanfaatan Kacang Hijau dan Daun Bayam Sebagai Produk Minuman Serbuk Herbal “BHESTI” dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di Desa Way Galih, Lampung Selatan

Nabila Andrea, Dinda Taqiyyah Tsamarah, Suci Ananda Putri, Adean Naufal Ramdhani, Made Ninta Adyani, Winda Rahmawati, Zahrotun Khasanah, Daffa Aqilla Hindyana, Adinda Fitri Nur Faridah, Regif Desty Safitri, Afiqa Najla Sifana, Rizka Dzafitri, Intan Kusuma Wardani Sinaga, Syaikhul Aziz, Riri Fauziyya, Refsya Azanti Putri*

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains Institut Teknologi Sumatera

Jl. Terusan Ryacudu, Way Huwi, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan 35365

*e-mail: refsya.putri@fa.itera.ac.id

Abstrak

Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh balita akibat kekurangan gizi kronik yang berkepanjangan dan paparan infeksi yang berulang terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK) sehingga terjadi pertumbuhan pendek pada anak yang tidak memenuhi standar. Berdasarkan data Risesdas angka *stunting* pada tahun 2023 mencapai 21,6%. Salah satu komoditas sayur-mayur ataupun kacang-kacangan yang bermanfaat dalam pemenuhan gizi pada masa pertumbuhan ialah daun bayam dan kacang hijau. Hal ini dikarenakan kacang hijau memiliki kandungan protein, kalsium, kalium, fosfor, zat besi, vitamin A, B, C, E, dan K. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan gizi seperti vitamin A, B, C, protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, fosfor, dan zat besi. Salah satu produk olahan dari pangan lokal yang dapat diterima baik oleh masyarakat yaitu minuman yang berbentuk serbuk herbal dengan kandungan utama kacang hijau dan daun bayam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan untuk memperkenalkan hasil inovasi pembuatan produk yang dapat diproduksi secara mandiri oleh masyarakat Desa Way Galih, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan ini terdiri atas tiga tahap meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun hasil dari kegiatan ini berupa peningkatan pemahaman masyarakat Desa Way Galih seputar *stunting* serta informasi gizi yang dibutuhkan oleh anak selama masa pertumbuhan.

Kata kunci : *stunting*, kacang hijau, serbuk herbal, pemanfaatan

Abstract

Stunting is a condition where toddlers fail to thrive due to prolonged chronic malnutrition and exposure to repeated infections, especially in the first 1000 days of life (HPK), resulting in short growth in children who do not meet standards. Based on Risesdas data, the *stunting* rate in 2023 will reach 21.6% and every year the *stunting* rate in Indonesia continues to decline. One of the vegetable or legume commodities that is useful in fulfilling nutrition during the growing period is spinach leaves and green beans. This is because green beans contain complete protein, namely calcium, potassium, phosphorus, iron, vitamins A, B, C, E, and K. Apart from that, the nutritional content of spinach includes vitamins and minerals, including vitamins A, B, C, protein, fat, carbohydrates, potassium, calcium, phosphorus and iron. One of the processed products from local food that is well received by the public is a drink in the form of herbal powder with the main ingredients being green beans and spinach leaves. This community service (PkM) activity was carried out to introduce the

results of innovations in making products that can be produced independently by the people of Way Galih Village, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency. This activity consists of three stages including preparation, implementation and evaluation stages. The results of this activity are an increase in the understanding of the Way Galih Village community regarding education about stunting and the nutritional information needed by children during the growth period can be obtained through foods that are easy to find in everyday life such as green beans and spinach.

Keywords: *stunting, mung beans, herbal powder, utilization*

PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh balita akibat kekurangan gizi kronik yang berkepanjangan dan paparan infeksi yang berulang terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK) sehingga terjadi pertumbuhan pendek pada anak yang tidak memenuhi standar [1]. Berdasarkan data Bank Pembangunan Asia (*Asian Development Bank/ADB*) di tahun 2020 Indonesia menempati urutan ke-2 tertinggi dengan balita penderita *stunting* di Asia Tenggara [2]. Data per tanggal 1 Januari 2023 yang dilansir dari Riskesdas, angka *stunting* di Indonesia pada tahun 2022 sebesar 21,6%. Angka tersebut merupakan suatu kemajuan yang baik dimana angka *stunting* di Indonesia mengalami penurunan sebesar 2,8% dari tahun sebelumnya [3]. Indonesia menargetkan di tahun 2024 angka *stunting* di Indonesia setiap tahunnya dapat mengalami penurunan sebesar 2,8% per tahunnya supaya di tahun 2024 angka *stunting* di Indonesia dapat turun mencapai 14% [4].

Angka kejadian *stunting* di Kabupaten Lampung Selatan mengalami penurunan yang progresif setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2021 sebesar 16,63% yang kemudian turun menjadi 9,9% pada tahun 2022 [5]. Walaupun angka kejadian *stunting* di Kabupaten Lampung Selatan rendah, akan tetapi Pemerintah Kabupaten Lampung Selatan tetap melaksanakan program penurunan angka *stunting* yaitu Program Swasembada Gizi hingga dapat mencapai angka *stunting* 5%.

Upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh terutama pada balita menjadi

salah satu hal yang penting untuk dilakukan. Konsumsi makanan yang bergizi seimbang terbukti memiliki kemampuan untuk mencegah *stunting*. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut dapat dilakukan pemberian pangan lokal dari suatu daerah. Pemenuhan kebutuhan pangan lokal di Kabupaten Lampung Selatan ini didukung dengan kegiatan GerTak TaYur (Gerakan Serentak Tanam Sayur) yang merupakan bagian dari Program Swasembada Gizi [6].

Beberapa jenis tanaman yang memiliki manfaat dalam pencegahan *stunting* yang terdapat dalam kegiatan GerTak TaYur diantaranya adalah tanaman kacang hijau dan bayam hijau. Kacang hijau dan bayam hijau merupakan bahan pangan lokal yang kaya akan kandungan protein nabati, vitamin, dan mineral. Namun pemanfaatan tanaman tersebut menjadi pangan fungsional belum banyak ditemukan dipasaran.

Kacang hijau memiliki kandungan protein lengkap sebesar 22%, kalsium, kalium, fosfor, zat besi, vitamin A, B, C, E, dan K [7]. Kacang hijau dapat dimanfaatkan untuk mencegah *stunting* pada balita, menjaga saluran pencernaan anak, alternatif pengganti MPASI, dan menjaga janin pada masa kehamilan [8].

Bayam hijau mengandung vitamin dan mineral, diantaranya adalah vitamin A, vitamin B, Vitamin C, protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, fosfor, dan zat besi yang mampu meningkatkan kesehatan serta pertumbuhan [9]. Salah satu kandungan utama dalam bayam hijau yaitu zat besi, dimana zat besi adalah salah satu nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam upaya pencegahan *stunting* [10].

Salah satu upaya pencegahan *stunting* yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian edukasi terkait *stunting*. Edukasi terkait *stunting* tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat sekitar akan pentingnya pencegahan *stunting* agar masa depan anak cemerlang. Selain dari pemberian edukasi terkait *stunting*, hal lain yang dapat dilakukan adalah pembuatan suatu produk inovasi yang mengandung gizi cukup untuk pencegahan *stunting*. Maka dari itu dibuatlah suatu inovasi produk yang berbentuk serbuk yang mengandung tanaman kacang hijau dan bayam hijau. Tanaman tersebut memiliki efek yang sinergis dalam membantu pencegahan *stunting*. Produk inovasi tersebut kami beri nama “Bhesti” yang merupakan singkatan dari Serbuk Herbal *Stunting*. Inovasi produk “Bhesti” diharapkan dapat menurunkan angka *stunting* di Desa Way Galih serta dapat menjadi alternatif pangan fungsional untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita di Desa Way Galih.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di balai Desa Way Galih, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung pada tanggal 22 November 2023. Berikut ini merupakan beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan PkM:

1. Tahap Persiapan: meliputi kegiatan diskusi bersama dosen pembimbing pelayanan kefarmasian dan dosen bahan alam untuk menentukan jenis penyakit yang akan dibahas, tumbuhan yang berpotensi menjadi solusi permasalahan, pemilihan mitra, pembagian tugas antar anggota kelompok PkM, serta penyusunan materi dan memproduksi produk minuman serbuk herbal “Bhesti”.
2. Tahap Pelaksanaan: meliputi pemberian soal *pre-test* sebelum kegiatan, pemaparan materi tentang edukasi pencegahan *stunting*, kebutuhan gizi pertumbuhan pada anak, dan pemaparan materi terkait

prosedur pembuatan produk “Bhesti” yang ditampilkan melalui video pembuatan produk, dan pemberian kuisisioner kepuasan mitra.

3. Tahap Evaluasi: evaluasi diperoleh melalui rekapitulasi persentase jawaban benar *pre-test* dan *post test* serta rekapitulasi analisis kepuasann mitra yang diberikan melalui kuisisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa sosialisasi pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pencegahan *stunting* ini dilaksanakan pada Tanggal 22 November 2023 yang di Balai Desa Way Galih, Lampung Selatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pemberian soal *pre-test* mengenai materi dan pembuatan produk yang akan diberikan kepada masyarakat yaitu Ibu-ibu PKK di Desa Way Galih yang dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama yaitu manfaat kacang hijau dan bayam dalam mencegah terjadinya *stunting*.



Gambar 1. Pemaparan materi tentang "Manfaat dan Pengolahan Kacang Hijau dan Daun Bayam Menjadi Serbuk Herbal"

Tabel 1. Formula Susu Herbal Kacang Hijau dan Daun Bayam

Bahan	Jumlah
Kacang hijau	11,2 gram
Daun bayam hijau	0,4 gram
Bubuk kedelai	6,8 gram
Bubuk jahe	0,8 gram
Garam	0,1 gram
Gula	secukupnya

Kegiatan selanjutnya adalah mempraktekan cara pengolahan kacang hijau dan daun bayam menjadi produk pangan bahan alam dalam bentuk serbuk herbal yang diikuti oleh Ibu-ibu PKK Desa Way Galih dengan formula sebagai berikut :



Gambar 2. Praktik Penyeduhan Minuman Serbuk herbal Kacang Hijau dan Daun Bayam

Gula digunakan sebagai pemanis, bubuk kedelai digunakan sebagai pengental, bubuk jahe digunakan sebagai pengaroma dan garam (natrium) digunakan sebagai perasa.



Gambar 3. Serbuk Herbal BHESTI

Setelah praktek pembuatan produk serbuk herbal kacang hijau dan daun bayam selesai dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya

jawab terkait produk yang telah dibuat.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

Tahapan terakhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah peserta diberikan tes singkat (*post-test*) untuk mengukur pengetahuan peserta setelah pemaparan materi dan pembuatan produk dilaksanakan.



Gambar 5. Pelaksanaan Post Test

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dinilai cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari ketercapaian target jumlah peserta dan ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat. Peserta dalam kegiatan PkM dihadiri oleh 28 orang peserta dari target 25 orang peserta.

Secara umum ketercapaian tujuan PkM dapat dikatakan baik, terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan terkait penyakit *stunting*, manfaat kacang hijau dan daun bayam sebagai sumber protein dan zat besi yang dapat mencegah terjadinya *stunting*, bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan susu herbal kacang hijau dan daun bayam ini yang dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Soal	Jumlah Jawaban Benar	
		Pretest (%)	Post Test (%)
1	Bagian bayam yang digunakan pada produk BHESTI adalah bagian akarnya.	64,28	60,71
2	Kacang hijau dapat dimanfaatkan untuk mencegah <i>stunting</i> pada balita, menjaga saluran pencernaan anak, dan sebagai alternatif mengganti MPASI	64,28	100
3	BHESTI adalah produk yang berbentuk kapsul.	67,85	100
4	Serbuk kacang hijau dibuat melalui proses pengukusan.	67,85	100
5	Bayam memiliki kandungan zat besi yang dapat berguna dalam pencegahan <i>stunting</i> .	100	100
6	Kandungan utama dari produk BHESTI?	67,85	100
7	BHESTI merupakan singkatan dari?	100	100
8	Pangan apa yang kandungan zat besinya tinggi?	100	100
9	Berikut ini yang merupakan cara penyeduhan BHESTI yang benar?	67,85	100
10	Apa fungsi kacang kedelai produk BHESTI?	67,85	100

Berdasarkan data hasil survey kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pelaksanaan kegiatan dan produk yang diproduksi menunjukkan adanya tingkat

minat dan kepuasan masyarakat yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Survey Kepuasan Pelaksanaan Kegiatan dan Produk dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pertanyaan	TS (%)	KS (%)	S (%)	SS (%)
1	Isi materi menarik dan dapat diterima oleh masyarakat	0	0	71,42	28,57
2	Materi dapat diterapkan dalam kehidupan	0	0	64,28	35,71
3	Program sosialisasi bermanfaat bagi masyarakat	0	0	64,28	35,71
4	Hubungan penyeleng-ara dengan masyarakat	0	0	71,42	28,57
5	Rasa produk yang disajikan nikmat	0	7,14	64,28	28,57
6	Kemasan produk menarik	0	0	60,71	39,28
7	Produk bermanfaat bagi masyarakat	0	0	64,28	35,71
8	Produk dapat dibuat sendiri	0	0	64,28	35,71

KESIMPULAN

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) berupa penyampaian materi terkait edukasi *stunting* meliputi dampak, ciri-ciri, serta cara pencegahan *stunting* dan informasi gizi yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 28 peserta masyarakat yang bermukim di Desa Way Galih, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah masyarakat sudah mengetahui dengan baik terkait *stunting* ditandai dengan peningkatan persentase jawaban benar pada soal pre-test dan post test. Selain itu, masyarakat juga telah menganggap kemudahan dalam memproduksi “BHESTI” dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mencegah terjadi peningkatan *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh anggota kelompok 2B program studi farmasi mengucapkan terima kasih kepada Institut Teknologi Sumatera (ITERA) yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PkM. Selain itu, kami juga berterimakasih kepada segala pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini (Dosen Pembimbing, Tim Dosen Farmasi ITERA, mahasiswa program studi Farmasi ITERA, serta Ketua RT, Ibu RT, Kepala PKK Desa Way Galih).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Komalasari, E. Supriati, R. Sanjaya, and H. Ifayanti, “Faktor-Faktor Penyebab Kejadian *Stunting* Pada Balita,” *Majalah Kesehatan Indonesia*, vol. 1, no. 2, pp. 51–56, 2020, doi: 10.47679/makein.202010.
- [2] A. Mutia, “Prevalensi *Stunting* Balita Indonesia Tertinggi ke-2 di Asia Tenggara,” *Katadata Media Network*. Accessed: May 15, 2024. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/25/prevalensi-stunting-balita-indonesia-tertinggi-ke-2-di-asia-tenggara>
- [3] S. N. Tarmizi, “Prevalensi *Stunting* di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%,” *Sehat Negeriku*. Accessed: May 15, 2024. [Online]. Available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- [4] Novrizaldi, “Pemerintah Optimis Target Penurunan *Stunting* 14 Persen Tercapai di 2024,” *KEMENKO PMK*. Accessed: May 15, 2024. [Online]. Available: <https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintah-optimis-target-penurunan-stunting-14-persen-tercapai-di-2024>
- [5] Diskominfo Lamsel, “Target 2024 Zero *Stunting*, Pemkab Lampung Selatan Bersama Stakeholder Terakit Satukan Komitmen Melalui Rembuk *Stunting*,” *Portal Web Pemerintah Kabupaten Lampung Selatan*. Accessed: May 15, 2024. [Online]. Available: <https://www.lampungselatankab.go.id/web/2023/03/02/target-2024-zero-stunting-pemkab-lampung-selatan-bersama-stakeholder-terkait-satukan-komitmen-melalui-rembuk-stunting/>
- [6] Anonim, “Gerakan Swasembada Gizi Buku Praktik Baik Upaya Percepatan Penanganan *Stunting* Kabupaten Lampung Selatan,” *Lampung Selatan*, Jul. 2021.
- [7] A. Sari, V. Melani, A. Novianti, L. Dewanti, and M. Sa’pang, “Formulasi Dodol Tinggi Energi Untuk Ibu Menyusui Dari Puree Kacang Hijau (*Vigna radiata* L),

- Puree Kacang Kedelai (*Glycine max*), dan Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*),” *Jurnal Pangan dan Gizi*, vol. 10, no. 2, pp. 49–60, 2020.
- [8] P. Purhadi, R. Rahmawati, and Z. J. Mustofa, “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*, vol. 4, no. 1, 2019, doi: 10.35720/tscners.v4i1.137.
- [9] A. N. Fajri, “Pertumbuhan Tanaman Bayam Hijau (*Amaranthus hybridus* L) Secara Hidroponik Menggunakan Ekstrak Limbah,” pp. 232–237, 2019.
- [10] E. Sari and Astriana, “Manfaat Olahan Bayam Untuk Mencegah *Stunting* di 1000 Hari Pertama Kehidupan, Anemia Pada Ibu Hamil, dan Memperlancar ASI Pada Ibu Nifas,” *Jurnal Perak Malahayati*, vol. 5, no. 1, pp. 58–69, 2023.