

**EDUKASI MANFAAT DAN PEMBUATAN SARI KACANG HIJAU (VIGNA RADIATA)
UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIBORONG-BORONG**

Janner Pelanjani Simamora^{1*}, Naomi Isabella Hutabarat²

¹⁻²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: jannerosaze@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2025 Diterima: 26 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.22084>

ABSTRAK

Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat memengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu. Salah satunya adalah kacang hijau sebagai makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI. Pemilihan kacang hijau sebagai pelancar produksi ASI karena kandungannya yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Peserta pengabdian masyarakat adalah ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Siborong-borong khususnya yang ada di 5 Poskesdes yaitu sebanyak 30 orang ibu menyusui. Kegiatan yang dilaksanakan adalah pre test, penyuluhan, pemutaran video, post test serta pemberian kacang hijau dan susu kotak pada ibu hamil. Berdasarkan hasil pre test dan post test dapat dilihat ada peningkatan pengetahuan ibu menyusui, dimana ibu yang berpendidikan baik dari 23 orang (76,6%) pada saat pre test menjadi 29 orang (96,6%). Ibu yang berpendidikan cukup pada saat pre test ada 7 orang (23,4,7%) menjadi 1 orang (9,20%) pada saat post test. Kegiatan diskusi dan tanya jawab berjalan dengan antusias, karena banyak ibu menyusui yang memberikan pertanyaan pada saat pelaksanaan penyuluhan

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, ASI, Ibu Menyusui

ABSTRACT

The quantity and quality of a mother's diet greatly influence the amount of breast milk produced. Breastfeeding mothers are strongly encouraged to obtain additional nutrients for breast milk production and maternal energy. One such nutrient is mung beans, which are beneficial for promoting breast milk production. Mung beans are chosen as a breast milk production promoter because of their beneficial content for breastfeeding mothers. The participants in the community service program were breastfeeding mothers in the Siborong-borong Health Center's service area, specifically those at 5 village health posts, totaling 30 breastfeeding mothers. The activities conducted included a pre-test, health education, video screening, post-test, and distribution of green beans and boxed milk to pregnant women. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase in the knowledge of breastfeeding mothers, where the number of mothers with good knowledge increased from 23 (76.6%)

in the pre-test to 29 (96.6%) in the post-test. The number of mothers with sufficient knowledge decreased from 7 (23.47%) in the pre-test to 1 (9.20%) in the post-test. The discussion and question-and-answer session were conducted with enthusiasm, as many breastfeeding mothers asked questions during the counseling session.

Keywords: *Green Bean Extract, Breast Milk, Breastfeeding Mothers*

1. PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembangunan Indonesia 2020-2024 adalah membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, yaitu sumber daya manusia yang sehat dan cerdas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas anak (Bappenas, 2020). Perawatan kesehatan bagi ibu khususnya ibu hamil akan berpengaruh terhadap kondisi anak yang dikandung dan dilahirkannya kelak. Oleh karena itu, kesehatan ibu perlu diperhatikan sehubungan dengan anak yang akan dilahirkan sebagai investasi untuk masa depan bangsa Indonesia (BPS, 2020).

Indonesia saat ini masih memiliki permasalahan kesehatan yang kompleks. Derajat kesehatan masyarakat Indonesia tidak mengalami kemajuan yang signifikan. Tingginya masalah kurang gizi di berbagai daerah terutama di kota-kota besar, merupakan masalah gizi di Indonesia. Keengganan ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan antenatal (K1 dan K4), meningkatkan secara signifikan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Gizi yang diperlukan untuk ibu hamil sangat diperlukan untuk menambah berat badan dan peningkatan cadangan lemak ibu yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama proses kehamilan seorang ibu akan mengalami perubahan, baik anatomis, fisiologis maupun perubahan yang lainnya. Perubahan tersebut akan berdampak pada meningkatnya kebutuhan akan asupan zat gizi dalam menunya (Paramashanti, 2019).

Ibu hamil dengan konsumsi asupan gizi yang rendah dan mengalami penyakit infeksi akan melahirkan bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR), dan/atau panjang badan bayi di bawah standar. Asupan gizi yang baik tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga tetapi juga dipengaruhi oleh pola asuh seperti pemberian kolostrum (ASI yang pertama kali keluar), Inisiasi Menyusu Dini (IMD), pemberian ASI eksklusif, dan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) secara tepat (Bapenas, 2018)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan tunggal paling sempurna untuk bayi dalam pertumbuhan 6 bulan pertama, tanpa ada tambahan minuman atau makanan apapun. Dampak yang ditimbulkan apabila tidak memberikan ASI pada bayi sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi. Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi antara lain pneumonia (20%), diare (15%), dan perinatal (23%). Dampak lain yang ditimbulkan yaitu dapat menyebabkan obesitas pada balita (Kemenkes, 2018a).

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Faktor-faktor yang memengaruhi

komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi dan diet ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolostrum, air susu transisi/peralihan dan air susu matur (nature) (Nugroho, 2015).

Selain mendapatkan imunisasi dasar lengkap, pemberian ASI eksklusif pada anak juga merupakan salah satu hal yang tidak boleh ditinggalkan pada 1.000 HPK. Pemberian ASI memberikan manfaat baik bagi ibu maupun bayinya. ASI mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan bayi pada 6 (enam) bulan pertama setelah dilahirkan. Beberapa manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi adalah mencegah terserang penyakit, membantu perkembangan otak dan fisik bayi. Sedangkan manfaat bagi ibu diantaranya mengatasi rasa trauma dan mencegah kanker payudara (Kemenkes, 2018b).

Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat memengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu. Salah satunya adalah kacang hijau sebagai makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI. Pemilihan kacang hijau sebagai pelancar produksi ASI karena kandungannya yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau yang telah lama dikenal masyarakat Indonesia (Levett & Dahlen, 2019). Dalam 100gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang, serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal (Jahriani & Zunisha, 2021). Kandungan zat besi membantu mencegah anemia, sedangkan protein mendukung sintesis komponen ASI, dan kalsium serta fosfor penting untuk kesehatan tulang ibu dan bayi.

Kacang hijau (*vigna radiata*) yang juga biasa disebut mungbean merupakan tanaman yang dapat tumbuh hampir disemua tempat di Indonesia. Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. Secara tradisi ibu hamil di Indonesia sering dianjurkan minum kacang hijau agar bayi yang dilahirkan mempunyai rambut lebat. Secara ilmiah, kandungan gizi kacang hijau mendukung keyakinan ini secara tidak langsung. Kacang hijau mengandung protein nabati berkualitas tinggi, vitamin B kompleks (termasuk biotin), zat besi, dan seng yang berperan dalam pembentukan jaringan, termasuk folikel rambut. Protein berfungsi sebagai bahan baku utama keratin, komponen utama rambut, sedangkan zat besi dan seng mendukung suplai oksigen dan nutrisi ke akar rambut (Sari et al., 2020)

Menurut data BPS tahun 2020, capaian ASI eksklusif belum mencapai angka yang diharapkan yaitu 80 %. Dalam laporan Susenas tahun 2020 pencapaian ASI eksklusif adalah 69,62 %. Pada tahun 2019 pencapaian ASI eksklusif adalah sebesar 66,69 %. Sedangkan data di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2019 pencapaian ASI eksklusif adalah 50,20 % dan tahun 2020 sebesar 53,39 %. Sementara data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Utara pencapaian Asi Eksklusif adalah sebesar 58,9 % (BPS, 2020)

Menurut penelitian Radharisnawati, dkk pada tahun 2017, Kendala yang dihadapi dalam praktek ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan dari lingkungan dan praktisi kesehatan, pemberian makanan dan minuman terlalu dini, serta maraknya promosi susu formula untuk bayi. Status gizi ibu menyusui memegang peranan penting untuk

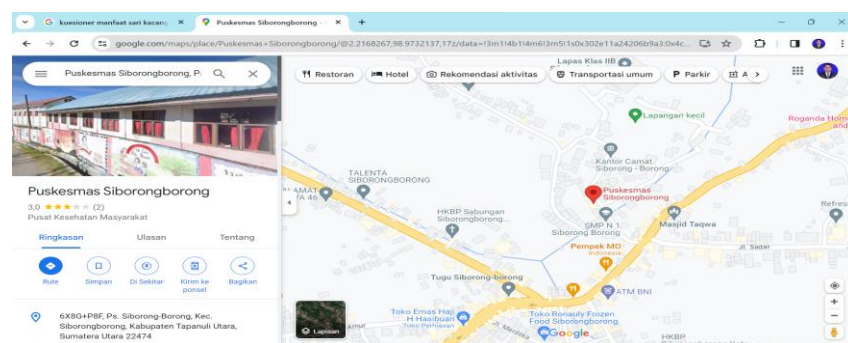
keberhasilan menyusui yang indikatornya diukur dari durasi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, pertumbuhan bayi dan status gizi ibu menyusui (Radharisnawati et al., 2017)

Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri terutama pada ibu-ibu yang bekerja dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak. Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan agar ibu mendapatkan pengetahuan tentang cara yang tepat untuk dapat memperlancar pengeluaran ASI, yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI dan memberikan pengertian tentang pentingnya ASI eksklusif untuk bayi. Dengan memberikan konseling diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein dan mineral untuk kelancaran pengeluaran ASI dan ibu dapat menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan (Kemenkes, 2018b).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh pengabdi tahun 2023 di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda, Puskesmas Siatas Barita dan Puskesmas Pahae Julu diperoleh bahwa sari kacang hijau dapat meningkatkan Produksi ASI pada Ibu nifas dengan p value 0,007 ($p < 0,05$) (Simamora et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pengabdi tertarik melaksanakan pengabdian dengan judul manfaat dan pembuatan sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Siborong-borong.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

- Bagaimana sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Siborong-borong?
- Bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan pembuatan sari kacang hijau menggunakan media video.



Gambar 1. Peta Lokasi Puskesmas Siborong-borong

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Asi Eksklusif

1) Pengertian ASI Eksklusif

ASI (Air Susu Ibu) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua

belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Haryono & Setianingsih, 2014). Pada usia 6 bulan pertama, bayi hanya perlu diberikan ASI saja atau dikenal dengan sebutan ASI eksklusif (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, 2012). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim (Haryono & Setianingsih, 2014).

ASI diproduksi dalam korpus alveolus yaitu unit terkecil yang memproduksi susu, selanjutnya dari alveolus air susu akan diteruskan ke dalam saluran yang disebut duktus laktiferus. Setelah persalinan, produksi susu dipengaruhi oleh isapan mulut bayi yang mampu merangsang prolaktin keluar. ASI merupakan cairan susu yang diproduksi ibu yang merupakan makanan terbaik untuk kebutuhan gizi bayi (Kemenkes, 2018b).

Pengertian ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu, segera setelah persalinan sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan lain, termasuk air putih. Hal ini dikarenakan sistem pencernaan bayi masih belum sempurna, khususnya usus halus pada bayi masih berbentuk seperti saringan pasir, pori-pori pada usus halus ini memungkinkan protein atau kuman akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah dan dapat menimbulkan alergi. Pori-pori dalam usus bayi ini akan menutup setelah berumur 6 bulan (Kemenkes, 2018b).

Setelah usia bayi mencapai 6 bulan, bukan berarti pemberian ASI dihentikan, bayi diberikan makanan pendamping lain secara bertahap sesuai dengan usianya dan ASI tetap boleh diberikan sampai anak berusia 2 tahun.

2) Komposisi ASI Eksklusif

a) Kolostrom Cairan pertama kali yang keluar dari kelenjar payudara, mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar payudara sebelum dan sesudah masa puerperium. Kolostrom keluar pada hari pertama sampai hari keempat pasca persalinan. Cairan ini mempunyai viskositas kental, lengket dan berwarna kekuning-kuningan. Cairan kolostrom mengandung tinggi protein, mineral garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dibandingkan dengan ASI matur. Selain itu, kolostrom rendah lemak dan laktosa. Protein utamanya adalah immunoglobulin (IgG, IgA, IgM) berguna sebagai antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit. Volume kolostrom antara 150-300 ml/24 jam. Meskipun kolostrom hanya sedikit volumenya, tetapi volume tersebut mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Kolostrom berfungsi sebagai pencahar ideal yang dapat mengeluarkan zat-zat yang tidak terpakai dari usus bayi baru lahir dan mempersiapkan kondisi saluran pencernaan agar siap menerima makanan yang akan datang (Nugroho, 2015).

b) ASI Peralihan Merupakan peralihan dari kolostrom sampai menjadi ASI matur. ASI peralihan keluar sejak hari ke 4-10 pasca persalinan. Volumennya bertambah banyak dan ada perubahan warna dan

komposisinya. Kadar immunoglobulin menurun, sedangkan kadar lemak dan laktosa meningkat (Nugroho, 2015).

- c) ASI Matur ASI yang keluar dari hari ke 10 pasca persalinan sampai seterusnya. Komposisi relative konstan (adapula yang menyatakan bahwa komposisi ASI relative mulai konstan pada minggu ke 3 sampai minggu ke 5), tidak mudah menggumpal bila dipanaskan. ASI pada fase ini yang keluar pertama kali atau pada 5 menit pertama disebut sebagai foremilk. Foremilk lebih encer, kandungan lemaknya lebih rendah namun tinggi laktosa, gula protein, mineral dan air (Nugroho, 2015).

3) Kandungan Zat Gizi ASI

1) Karbohidrat

Karbohidrat pada ASI berbentuk laktosa (gula susu) yang sangat tinggi dibandingkan dengan susu formula. Jumlah laktosa yang lebih banyak terkandung dalam ASI membuat rasa ASI menjadi lebih manis dibandingkan dengan susu formula. Laktosa akan difermentasikan menjadi asam laktat dalam pencernaan bayi, suasana asam memberi beberapa keuntungan bagi pencernaan bayi, antara lain:

- a) Menghambat pertumbuhan bakteri patologis.
- b) Memacu pertumbuhan mikroorganisme yang memproduksi asam organik dan mensintesis protein.
- c) Memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-caseinat.
- d) Memudahkan absorpsi dari mineral seperti kalsium, fosfor, dan magnesium

2) Protein

ASI mengandung protein yang lebih rendah dibandingkan dengan susu formula, namun protein ASI yang disebut “whey” ini bersifat lebih lembut sehingga mudah dicerna oleh pencernaan bayi. Protein dalam ASI mengandung alfa-laktalbumin, sedangkan susu sapi mengandung laktoglobulin dan bovine serum albumin yang lebih sering menyebabkan alergi pada bayi (Kemenkes, 2018a)

3) Lemak

Kadar lemak antara ASI dengan susu formula relatif sama, namun lemak dalam ASI mempunyai beberapa keistimewaan antara lain:

- a) Bentuk emulsi lemak lebih sempurna karena ASI mengandung enzim lipase yang memecah trigliserida menjadi digliserida kemudian menjadi monogliserida sehingga lemak dalam ASI lebih mudah dicerna dalam pencernaan bayi.
- b) ASI mengandung asam lemak tak jenuh yaitu omega-3, omega-6, dan DHA yang dibutuhkan oleh bayi untuk membentuk jaringan otak.

4) Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap dan cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sampai berusia 6 bulan. Kandungan mineral dalam ASI adalah konstan, tetapi ada beberapa mineral spesifik yang kadarnya dipengaruhi oleh diet ibu. Kandungan zat besi dan kalsium paling stabil dan tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Mineral lain adalah kalium, natrium, tembaga, mangan, dan fosfor.

5) Vitamin

Vitamin dalam ASI cukup lengkap, vitamin A, D, dan C cukup, sedangkan golongan vitamin B, kecuali riboflavin dan asam pantothematik kurang. Vitamin lain yang tidak terkandung dalam ASI bergantung pada diet ibu

6) Air

ASI terdiri dari 88% air, air berguna untuk melarutkan zat-zat yang terkandung dalam ASI. Kandungan air dalam ASI yang cukup besar juga bisa meredakan rasa haus pada bayi.

4) Manfaat ASI Eksklusif

Menurut Haryono dan Setianingsih (Haryono & Setianingsih, 2014) manfaat ASI Eksklusif bagi bayi, antara lain:

- a) Kolostrum mengandung zat kekebalan terutama IgA untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran. Walaupun sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Oleh karena itu kolostrum harus diberikan pada bayi. Kolostrum mengandung protein, vitamin A yang tinggi, mengandung karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahiran.
- b) Membantu mengeluarkan mekonium (feses bayi)
- c) ASI mengandung zat anti infeksi, bersih dan bebas terkontaminasi, Immunoglobulin A (IgA) dalam ASI kadarnya tinggi yang dapat melumpuhkan bakteri patogen E. Coli dan berbagai virus di saluran pencernaan.
- d) Laktoferin yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekebalan yang mengikat zat besi di saluran pencernaan.
- e) Lysosim, enzim yang melindungi bayi terhadap bakteri E.Coli, salmonella dan virus. Jumlah lysosim dalam ASI 300 kali lebih banyak daripada susu sapi.
- f) Sel darah putih pada ASI pada 2 minggu pertama lebih dari 1.000 sel per mil. Terdiri dari 3 macam, yaitu: Bronchus Associated Lymphocyte Tissue (BALT) antibodi pernafasan, Gut Associated Lymphocyte Tissue (GALT) antibodi saluran pernafasan, dan Mammary Associated Lymphocyte Tissue (MALT) antibodi jaringan payudara ibu.
- g) Faktor Bifidus, sejenis karbohidrat yang mengandung nitrogen untuk menunjang pertumbuhan bakteri *Lactobacillus bifidus*. Bakteri ini menjaga keasaman flora usus bayi dan berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri yang merugikan.
- h) Interaksi antara ibu dan bayi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan psikologi bayi. Pengaruh kontak langsung ibu-bayi: ikatan kasih sayang ibu-bayi terjadi karena berbagai rangsangan seperti sentuhan kulit (skin to skin contact). Bayi akan merasa aman dan puas karena bayi merasakan kehangatan tubuh ibu dan mendengar denyut jantung ibu yang sudah dikenal sejak bayi masih di dalam rahim.
- i) Interaksi antara ibu-bayi dan kandungan gizi dalam ASI sangat dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf otak yang dapat meningkatkan kecerdasan bayi. ASI mengandung berbagai zat gizi yang bisa meningkatkan kecerdasan bayi, seperti asam lemak esensial, protein, vitamin B kompleks, yodium, zat besi, dan seng.

Menurut Kemenkes (2018) Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu antara lain:

- 1) Mengurangi terjadinya perdarahan dan anemia
- 2) Menunda kehamilan
- 3) Mengecilkan rahim

- 4) Lebih cepat langsing kembali
- 5) Mengurangi resiko terkena kanker
- 6) Tidak merepotkan dan menghemat waktu
- 7) Memberi kepuasan bagi ibu.
- 8) Risiko osteoporosis dapat dipastikan lebih kecil bagi wanita yang telah hamil dan Menyusui bayinya. Selama hamil dan Menyusui akan terjadi proses pengeroposan tulang, namun tulang akan cepat pulih kembali bahkan akan lebih baik dari kondisi tulang semula karena absorpsi kalsium, kadar hormon paratiroid, dan kalsitriol serum meningkat dalam jumlah besar.
- 9) ASI lebih murah dan ekonomis dibandingkan dengan susu formula.
- 10) ASI lebih steril dibandingkan dengan susu formula yang terjangkau kuman dari luar.
- 11) Ibu yang Menyusui akan memiliki hubungan emosional yang lebih kuat dibandingkan dengan ibu yang tidak Menyusui bayinya.
- 12) ASI merupakan kontrasepsi alami yang dapat menunda kehamilan ibu (Kemenkes, 2018a).

b. Kacang Hijau (*Vigna radiata*)

Kacang hijau (*vigna radiata*) adalah salah satu tanaman yang berumur pendek kurang lebih 60 hari. Tanaman ini disebut juga mungbean, green gram atau golden gram. Tanaman kacang hijau adalah tanaman yang tumbuh hampir diseluruh tempat di Indonesia. Kacang hijau merupakan salah satu komoditi serealia yang memiliki komponen terbesarnya adalah karbohidrat dan protein. Kacang hijau adalah sumber energi, protein, vitamin, mineral dan serat makanan yang baik (Winanda, 2021).

Menurut (Lisviarose et al., 2023) salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena didalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna untuk membantu pembentukan sel-sel otot, meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama serta kandungan B1 yang terdapat pada sari kacang hijau dapat mengubah perasaan seseorang menjadi lebih tenang, bahagia dan lebih mudah berkonsentrasi sehingga produksi dan pengeluaran ASI lancar. Sari kacang hijau merupakan cairan yang terbuat dari bijii kacang hijau dan air yang mengandung protein yang tinggi dan bermutu, dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain yang diizinkan.

Nilai Kandungan Gizi Kacang Hijau per 100 gr kacang hijau dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Kandungan Gizi Kacang Hijau

Kandungan Gizi	Kacang Hijau
Kalori (kal)	323
Protein (g)	22
Lemak (g)	1,5
Karbihidrat (g)	56,8
Kalsium (mg)	223

Zat besi (mg)	7,5
Fosfor (mg)	319
Vitamin A (SI)	157
Vitamin B1 (mg)	0,46
Vitamin C (mg)	10
Air (g)	15,5

Salah satu jenis kacang-kacangan yang kaya akan protein isoflavon adalah kacang hijau. Isoflavon termasuk dalam golongan flavonoid (1,2-diarilpropan) dan merupakan bagian kelompok yang terbesar dalam golongan tersebut. Isoflavon merupakan sejenis senyawa estrogen yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi (Yuniarti, 2020).

c. Sari Kacang Hijau

Sari kacang hijau merupakan ekstrak terlarut dari kacang hijau, ekstrak tersebut diperoleh dengan cara penggilingan biji kacang hijau dengan air, selanjutnya dilakukan proses penyaringan dan pemasakan kemudian akan diperoleh sari kacang hijau. Sejumlah terobosan dalam teknologi pembuatan sari kacang hijau telah ditemukan pada awal tahun 2000-an hingga diproduksi secara komersial. Sari kacang hijau berpotensi untuk dikembangkan karena memiliki gizi tinggi, biaya rendah dengan teknologi sederhana, bebas laktosa dan tidak menyebabkan alergi, bebas kolesterol dan sedikit lemak, dapat divariasikan, baik bagi vegetarian dan orang diet, serta termasuk sebagai salah satu alternatif pangan (Winanda, 2021).

Menurut dr Gracia Fensynthia ((Fensynthia, 2024) bahwa sari kacang hijau dapat menjadi minuman yang berpotensi menjadi minuman yang kaya akan kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh. Beberapa kandungan gizi pada sari kacang hijau disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kandungan Gizi Sari Kacang Hijau

Nilai Gizi Sari Kacang Hijau (250 ml)	
Energi total	160 kkal
Energi dari lemak	10 kkal
Lemak total	2%
Protein	3%
Karbohidrat total	11%
Natrium	2%

d) Pembuatan Minuman Sari Kacang Hijau

Pembuatan sari atau susu kacang hijau seperti halnya pembuatan sari atau susu kedelai yaitu dimulai dari langkah-langkah:

- 1) Cuci bersih kacang hijau, lalu gunakan 1 liter air bersih atau air mineral untuk merendam kacang hijau minimal 3 jam maupun semalaman. Tekstur kacang hijau sudah terlihat lebih lunak, setelah proses perendaman selama 5 jam dan sudah bisa diolah. Air rendaman kacang hijau jangan dibuang, karena langsung direbus dengan cara menambahkan takaran airnya sebanyak 500 ml atau sekitar 2 gelas.

- 2) Proses perebusan kacang hijau yang ada dalam panci dengan menggunakan metode 5.30.7, yaitu merebus kacang hijau hingga mendidih lalu setelah mendidih rebus sekitar 5 menit, matikan api kompor.
- 3) Tidak membuka tutup panci selama 30 menit ketika mendiamkan kacang hijau. Apabila tutup pancinya berlubang mengakibatkan uap panas tidak terjaga dengan baik di dalam panci sebaiknya tutup rapat tutup panci menggunakan penutup yang dapat menghalangi uap panasnya keluar.
- 4) Kemudian setelah mendidih, rebus kembali kacang hijau sekitar 7 menit dan matikan api.
- 5) Merebus kacang hijau dengan metode 5.30.7 hasilnya lunak dan empuk sempurna. Selanjutnya mendiamkan kacang hijau hingga hampirdingin.
- 6) Blender rebusan kacang hijau yang sudah hampir dingin. Supaya hasil sari kacang hijau melimpah, tambahkan sekitar 2liter air bersih ketika memblender rebusan kacang hijau dan aduk rata. Blender rebusan kacang hijau secara bertahap dan lakukan sisanya dengan cara yang sama hingga rebusan kacang hijau habis.
- 7) Saring larutan kacang hijau dengan menggunakan saringan rapat atau saringan kain bersih, supaya tekstur larutan kacang hijau lembut dan tidak berampas.
- 8) Rebus saringan larutan kacang hijau, kemudian diaduk rata dan masak dengan menggunakan api sedang.
- 9) Rebus larutan kacang hijau dan tambahkan jahe dan garam halus untuk menambah aroma dan rasa sari kacang hijau, aduk hingga rata, lalu masak kacang hijau hingga mendidih, durasinya sekitar 25 sampai dengan 30 menit.
- 10) Dinginkan sari kacang hijau. Saring satu kali lagi sari kacang hijau yang sudah dingin, supaya hasilnya benar-benar lembut dan bersih dari ampas.
- 11) Kemas sari kacang hijau yang sudah dingin dalam botol.
- 12) Menyimpan kemasan botol sari kacang hijau di dalam kulkas bisa tahan hingga 7 hari atau jika ingin lebih awet.

4. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi/penyuluhan tentang manfaat dan pembuatan sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dengan media leaflet dan media video. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan melaksanakan pre test sebelum penyuluhan dan post test dilaksanakan setelah edukasi tentang manfaat dan pembuatan sari kacang hijau. Kemudian setelah penyuluhan dilaksanakan pemutaran video tentang pembuatan sari kacang hijau dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh pengabdian yang dapat meningkatkan produksi ASI. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah ibu menyusui sebanyak 30 orang.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada 30 ibu menyusui yang ada di 5 poskesdes di wilayah kerja Puskesmas Siborong-borong. Kegiatan pengabdian dimulai dengan melaksanakan Pre test untuk mengukur pengetahuan Ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui, kemudian dilaksanakan penyuluhan dengan media leaflet yang telah dipersiapkan oleh pengabdi yang berisi tentang kandungan gizi yang ada di kacang hijau, manfaat sari kacang hijau khususnya dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui, dan cara pembuatan sari kacang hijau. Selain memberi informasi melalui media Leaflet, pengabdi juga telah mempersiapkan video tentang cara pembuatan sari kacang hijau dan di bagi ke semua ibu menyusui melalui Grup Whatt App (WA) yang telah dibuat oleh tim pengabdi. Indikator pengukuran pengetahuan menggunakan teori dari Arikunto ((Arikunto, 2010), yaitu:

- Pengetahuan baik, bila skor atau nilai 76-100 %
- Pengetahuan cukup bila skor atau nilai dibawah 76 %

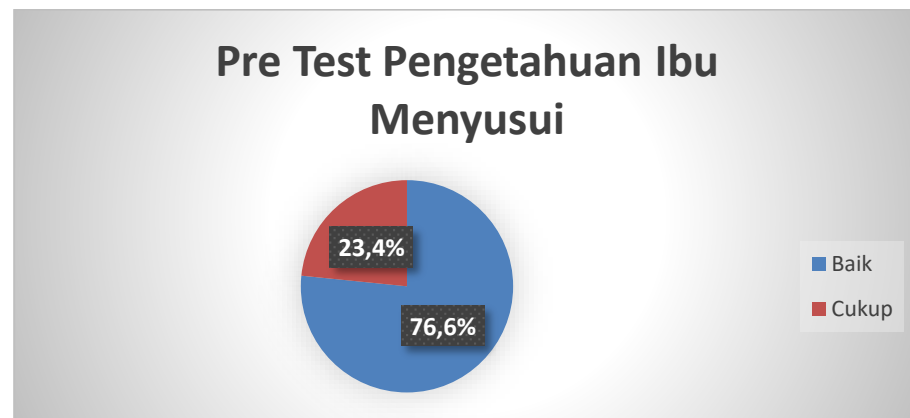
Distribusi ibu menyusui untuk setiap poskesdes seperti terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Ibu menyusui pada setiap Poskesdes

No	Nama Posyandu	Nama Bidan Pj Poskesdes	Jumlah Ibu Menyusui
1	Poskesdes Lobu Siregar I	D. Pasaribu Amd. Keb	10
2	Poskesdes Siborong-borong I	D. Simanungkalit, Amd. Keb	11
3	Poskesdes Siborong-borong II	G. Bako, Amd. Keb	3
4	Poskesdes Siaro	T. Siregar, Amd. Keb	1
5	Poskesdes Lobu Siregar II	L. Siahaan, Amd. Keb	5
Jumlah			30

1) Pre Test

Hasil pengukuran pre test pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI Ibu menyusui didapatkan bahwa Ibu menyusui dengan pengetahuan baik berjumlah 23 orang (76,6 %), dan pengetahuan cukup berjumlah 7 orang (23,4 %).



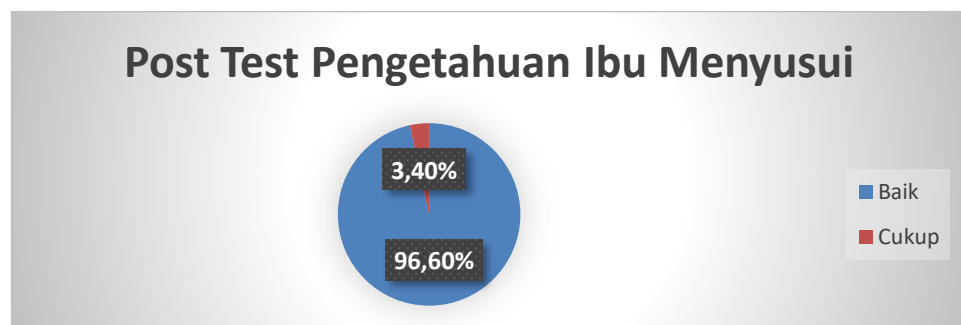
Gambar 2. Hasil Pengetahuan Pre Test

2) Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam kegiatan edukasi manfaat dan Pembuatan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui melalui media leaflet yang telah disiapkan pengabdian dan pemutaran video tentang cara pembuatan sari kacang hijau, responden sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi manfaat dan Pembuatan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui dan menonton video cara pembuatan sari kacang hijau. Kegiatan diskusi berlangsung sangat menarik, dimana ada responden yang memberi pertanyaan terkait penyebab ASI yang tidak lancar, frekwensi menyusui dalam 1 hari. Untuk memperlancar komunikasi antara pengabdian dan sasaran, disepakati dibuatkan grup Whatts App sehingga leaflet dan Video juga di share di grup WA.

3) Post Test

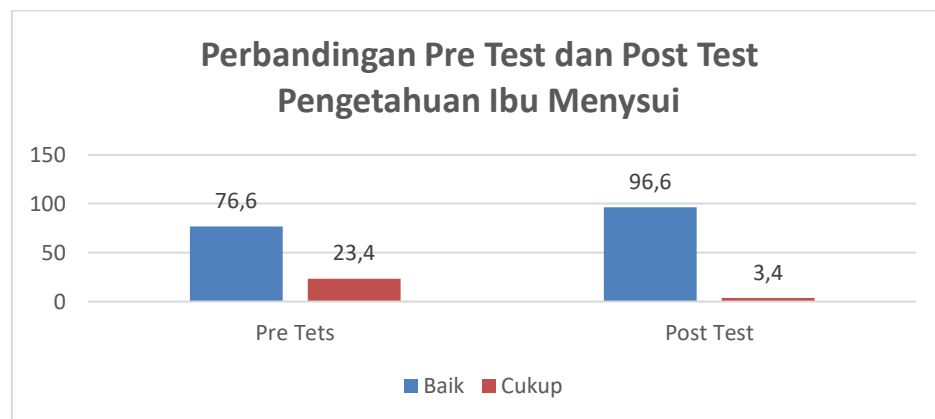
Kegiatan Post test dilaksanakan 12-14 hari setelah pelaksanaan penyuluhan dan pemutaran video. Hasil pengukuran post test pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau untuk meningkatkan ASI ibu menyusui diperoleh bahwa ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 29 orang (96,6 %) dan pengetahuan cukup 1 orang ibu menyusui (4,4 %).



Gambar 3. Hasil Pengetahuan Post Test

4) Analisis Pengetahuan Pre test dan Post test edukasi manfaat dan Pembuatan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui

Dari hasil pengukuran pengetahuan ibu menyusui dengan pre test post test, dapat terlihat bahwa jumlah ibu menyusui dengan pengetahuan baik tentang manfaat Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui meningkat dari 76,6 % menjadi 96,6 %, dan ibu menyusui dengan pengetahuan cukup menurun dari 23,4 % menjadi 3,4 %. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan ibu menyusui pada saat pre test dan post test dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4. Perbandingan Pengetahuan Pre Test dan Post Test

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau dan pemutaran video pembuatan sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Jumlah sasaran pada penyuluhan ini berjumlah 30 orang ibu menyusui. Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan, atau tulisan yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian yaitu responden (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan responden diukur dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan (pre test) dan sesudah penyuluhan (post test). Menurut Notoadmodjo (2010) pre test dan post test dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan (Notoatmodjo, 2010). Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melaksanakan Pre test untuk mengukur pengetahuan Ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Setelah memberikan pre test dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Post test dilaksanakan pada saat kegiatan posyandu pada bulan berikutnya dan melaksanakan home visit ke rumah sasaran.

Hasil pengukuran pre test dan post test pengetahuan ibu menyusui, dapat terlihat bahwa jumlah ibu menyusui dengan pengetahuan baik tentang manfaat Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui meningkat dari 76,6 % menjadi 96,6 %, dan ibu menyusui berpengetahuan cukup menurun dari 23,4 % menjadi 3,4 %. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya pelaksanaan edukasi manfaat dan pembuatan sari kacang hijau (*Vigna Radiata*) untuk peningkatan Produksi ASI Ibu menyusui, pengetahuan ibu menyusui secara signifikan meningkat.

Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan tim pengabdian pada tahun 2023 bahwa sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI Ibu menyusui (Simamora et al., 2023). Hal ini juga sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2007) bahwa penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang akan semakin tahu terhadap suatu hal karena adanya penginderaan terhadap suatu objek (Notoadmodjo, 2007). Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarsih dkk, yang menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi minuman sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI dan dianjurkan bagi ibu menyusui untuk mengonsumsi sari kacang hijau sebagai alternatif untuk memperlancar produksi ASI dan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan KIE tentang manfaat kacang hijau bagi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI (Sunarsih et al., 2024).



Gambar 5. Pelaksanaan Penyuluhan di Poskesdes



Gambar 6. Penyuluhan Home Visit di Rumah Ibu Menyusui



Gambar 7. Penyuluhan Home Visit di Rumah Sasaran

6. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat sari kacang hijau (*vigna radiata*) dalam meningkatkan Produksi ASI ibu menyusui melalui pelaksanaan Penyuluhan dan pemutaran video pembuatan sari kacang hijau yang diberikan oleh Tim Pengabdian, dimana selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian dan mendapatkan materi yang disampaikan

Diharapkan kepada bidan yang bertanggungjawab di Poskesdes untuk tetap mensosialisasikan secara rutin dalam kegiatan posyandu tentang manfaat sari kacang hijau (*vigna radiata*) untuk peningkatan produksi ASI ibu menyusui khususnya dalam mengatasi permasalahan ASI kurang untuk kebutuhan bayinya, kepada peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian topik yang lebih luas dengan membandingkan efektivitas sari kacang hijau dengan sumber protein nabati lainnya (misalnya sari kedelai, susu almond, atau susu sapi) sehingga dapat diketahui keunggulan relatifnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Bapenas. (2018). *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2015-2019*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- BPS. (2020). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak tahun 2020*. Badan Pusat Statistik (BPS).
- Fensynthia, G. (2024). *8 Manfaat Sari Kacang Hijau dan Tips Membuatnya di Rumah*. <https://www.alodokter.com/8-manfaat-sari-kacang-hijau-dan-tips-membuatnya-di-rumah>
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publishing.
- Jahriani, N., & Zunisha, T. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Bala. *Stikes-Sitihajar*, 3, 62-66. <https://media.neliti.com/media/publications/423630-none-562ad668.pdf>

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, (2012).
- Kemenkes. (2018a). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*. Kemenkes. <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi>
- Kemenkes. (2018b). *Pedoman pemberian ASI eksklusif*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Levett, K., & Dahlen, H. G. (2019). Perspective: Childbirth education in Australia: Have we lost our way? *Women and Birth*, 32(4), 291-293. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.05.007>
- Lisviarose, Dezy Mellisa, & Meirita Herawati. (2023). The Effect Of Consumption Of Green Bean Juice On Exclusive Breastfeeding Mothers On Infant Weight Gain. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(1), 121-125. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i1.419>
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2015). *Asuhan keperawatan maternitas, anak, bedah, penyakit dalam*. Nuha Medika.
- Paramashanti, B. A. (2019). *Gizi ibu hamil*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1).
- Sari, A. M., Melani, V., Novianti, A., Dewanti, L. P., & Sa'pang, M. (2020). 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*, 10(2), 49-60.
- Simamora, J. P., Hutabarat, N. I., & Nainggolan, D. R. (2023). Effectiveness of Giving Green Bean Juice (*Vigna Radiata*) to Increase Breast Milk Production for Postpartum Mothers in North Tapanuli Regency in 2023. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(10), 8594-8600. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i10.5310>
- Sunarsih, S., Berlian, R., H, Z., & Astriana, A. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajabasa Indah Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 2111-2126. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11589>
- Winanda, M. (2021). 7 Manfaat Kacang Hijau untuk Ibu Menyusui. <https://Diarybunda.Co.Id/>. <https://diarybunda.co.id/articles/7-manfaat-kacang-hijau-untuk-ibu-menyusui>
- Yuniarti, Y. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume Asi pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 10(1 SE-Articles), 43-47. <https://e-journal.polkesraya.ac.id/index.php/jfk/article/view/145>