

## EDUKASI PEMANFAATAN PUDING KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DAN MENINGKATKAN DI DESA LOLANG

Yopiana Archangela Adur<sup>1</sup>, Patrisia Destriani<sup>2</sup>, Yasinta Paskalina Jelu<sup>3</sup>, Yohana Skolastika Ber<sup>4</sup>, Yosefina Jelaus<sup>5</sup>, Yohana Noyatri Alfinda<sup>6</sup>, Rosalia Bulgaria<sup>7</sup>, Makrina Sedista Manggul<sup>8</sup>

[yopianaarchangelaadur@gmail.com](mailto:yopianaarchangelaadur@gmail.com)<sup>1</sup>, [patrisiadestriani28@sma.belajar.id](mailto:patrisiadestriani28@sma.belajar.id)<sup>2</sup>

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

### ABSTRAK

ASI merupakan sumber nutrisi yang paling baik bagi bayi di 0 hingga 6 bulan pertama kehidupannya, karena mengandung berbagai gizi penting. Penggunaan kacang hijau bisa meningkatkan kadar produksi ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperluas pengetahuan ibu tentang pentingnya peningkatan jumlah ASI. Nutrisi berperan krusial dalam mendukung produksi ASI. Puding kacang hijau dapat memberikan kontribusi di bidang ini sehingga memberikan ASI menjadi sangat penting bagi ibu pasca melahirkan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian edukasi dan praktik pembuatan puding kacang hijau. Dengan menggunakan bahan makanan lokal, produksi ASI bisa ditingkatkan. Makanan seperti kacang hijau bisa diolah menjadi puding kacang hijau atau camilan yang dapat membantu dalam meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hasil pretest di antara 15 ibu menyusui, 8 di antaranya memiliki pengetahuan yang memadai, sementara 7 yang lainnya memiliki pemahaman yang kurang. Setelah melakukan praktik pembuatan puding kacang hijau, diperoleh informasi bahwa 10 ibu memiliki pemahaman yang baik dan 5 ibu lainnya memiliki pengetahuan yang memadai. Diharapkan ibu-ibu yang menyusui dapat mencoba membuat puding kacang hijau ini di rumah masing-masing.

**Kata Kunci :** Pendidikan, Produksi ASI, Puding Kacang Hijau.

### ABSTRACT

*Can improve the amount of breast milk produced. In a preliminary evaluation of 15 nursing mothers, 8 showed a good level of understanding, while 7 lacked adequate knowledge. Breast milk is the exclusive and most effective food source for infants in their first 0-6 months as it contains various crucial nutrients necessary for their development. The inclusion of green beans can enhance milk production. This project is designed to inform mothers about the importance of increasing breast milk production. Proper nutrition is essential for improving breast milk supply. Green bean pudding can assist in boosting breast milk levels. As a result, breastfeeding is an essential process for moms during the postpartum phase. This project consists of teaching and providing practical guidance in making green bean pudding. Utilizing local ingredients can improve breast milk output. Regional foods such as green beans can be made into green bean pudding or light snacks that provide benefits. Following the hands-on activity of preparing green bean pudding, 10 out of the 15 breastfeeding mothers displayed an enhanced understanding, while 5 showed a moderate level of knowledge. The goal is for breastfeeding mothers to be able to prepare this green bean pudding in their own homes.*

**Keywords:** Education, Breast Milk Production, Green Bean Pudding.

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu-satunya sumber nutrisi untuk bayi hingga mereka mencapai usia enam bulan pertama kehidupannya. ASI Eksklusif mengacu pada pemberian ASI kepada bayi tanpa adanya makanan atau minuman tambahan, yang dimulai sejak lahir hingga enam bulan (Pitri & Arla, 2023). Salah satu langkah dari pemerintah untuk meningkatkan pemberian ASI Eksklusif kepada ibu-ibu yang menyusui adalah melalui kebijakan program peningkatan produksi ASI (PPASI). Inisiatif ini menekankan keterlibatan masyarakat dan profesional kesehatan untuk meningkatkan produksi ASI (Pitri & Arla, 2023).

Menurut data dari WHO, sebesar 40% bayi di bawah enam bulan di 194 negara di seluruh dunia menerima ASI Eksklusif dari ibunya. Proses menyusui sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi dan dapat mencegah lebih dari 800.000 kematian bayi setiap tahunnya. Di samping itu, menyusui juga mendukung perkembangan dan menghindarkan berbagai penyakit akut serta kronis pada bayi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan.

Selama pekan menyusui sedunia yang diperingati pada 1-7 Agustus, UNICEF dan WHO mendorong agar ibu-ibu yang bekerja mendapatkan dukungan lebih dalam menjaga menyusui yang optimal. Mereka menyerukan kepada tempat kerja untuk menerapkan kebijakan cuti melahirkan dan peraturan yang mendukung pemberian ASI. Selain itu, tempat kerja juga diharapkan menyediakan waktu dan ruang yang memadai bagi ibu-ibu yang menyusui maupun yang memerah dan menyimpan ASI. Di Indonesia, sekitar 40% dari tenaga kerja terdiri dari perempuan (Sormin, 2019), yang terbukti meningkatkan kesehatan serta pertumbuhan bayi. Hak menyusui perempuan diatur oleh UU Ketenagakerjaan Indonesia no. 13/2003. Dengan mendukung pemberian ASI eksklusif di semua sektor, termasuk tempat kerja, kita dapat mencegah kematian bayi baru lahir akibat berat badan lahir rendah dan masalah stunting.

UNICEF dan WHO mengimbau kepada pemerintah dan pihak terkait untuk mengambil langkah-langkah berikut untuk mendukung semua ibu menyusui: menerapkan sepuluh langkah untuk kesuksesan menyusui di seluruh fasilitas bersalin; memperkuat hubungan antara pusat kesehatan dan masyarakat agar ibu dapat mengakses konseling menyusui yang profesional; serta memperkuat, menegakkan, dan memantau undang-undang yang mengatur pemasaran susu formula bayi dan pengganti ASI lainnya (Sormin, 2019).

Ada bukti yang menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki peluang yang lebih tinggi untuk melanjutkan pendidikan, mengalami infeksi yang lebih sedikit saat kecil, mengalami penyakit kronis yang lebih jarang, memiliki IQ yang lebih baik, serta mempunyai kemungkinan untuk memperoleh pendapatan yang lebih tinggi. Ibu yang menyusui juga mendapatkan perlindungan dari potensi kanker payudara, ovarium, dan penyakit jantung. Menyusui, sebagai pilihan yang lebih ekonomis dibandingkan produk komersial, juga dapat membantu keluarga mengurangi pengeluaran. Secara internasional, UNICEF dan WHO merekomendasikan agar ibu terus memelihara dan meningkatkan produksi ASI (Hariyati et al., 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan bahwa di Indonesia, jumlah ibu yang menyusui anaknya telah mencapai 90%, namun jumlah ibu yang hanya menyusui anaknya selama enam bulan masih tergolong rendah, sekitar 20%. Ibu diharapkan menyusui anak hingga dua tahun atau lebih. Memang penting bagi bayi untuk terus menerima ASI setelah mencapai enam bulan, karena bayi yang berusia enam hingga delapan bulan memperoleh 65% kebutuhan energinya dari ASI, sementara bayi berusia delapan hingga dua belas bulan mendapatkan sekitar 50% dari ASI. Anak yang berusia satu hingga dua tahun hanya membutuhkan 20% dari ASI untuk mendukung metabolisme mereka. Banyak penelitian ilmiah menunjukkan bahwa ASI yang diberikan eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan cukup untuk memenuhi kebutuhan

nutrisi dan pertumbuhan anak. Kolostrum (ASI yang diproduksi dari hari pertama hingga hari kelima) kaya akan protein dan mengandung laktosa yang lebih mudah diserap oleh tubuh. ASI yang diberikan tanpa makanan atau minuman lain, kecuali obat, disebut ASI eksklusif. Setelah enam bulan, ASI tidak lagi dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, sehingga diperlukan makanan pendamping ASI (MPASI) untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Peraturan pemerintah tentang menyusui dirancang untuk mendukung upaya pemerintah Indonesia. Peraturan ini mencakup pengarahan, pemantauan, evaluasi dan pengawasan program di tingkat institusi kesehatan dan di tingkat daerah (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, 2012). Melalui pemanfaatan pangan lokal, ibu menyusui juga dapat didedukasi tentang pentingnya menjaga gizi yang baik selama menyusui. Puding kacang yang kaya akan isoflavon dan estrogen merupakan salah satu makanan lokal yang difortifikasi yang cocok untuk ibu menyusui. Puding kacang hijau bisa dimasak dan disantap sebagai camilan. Isoflavon yang terdapat dalam kacang-kacangan memiliki sejumlah manfaat penting, termasuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan jantung, dan memiliki sifat antiinflamasi. Berikut adalah rincian kandungan kimianya: kalori sebesar 23,59 kkal, kadar air maksimum mencapai 0,833 g, dan komposisi gizi lainnya seperti protein 0,01 g, lemak 0,02 g, karbohidrat 5,92 g, dan serat pangan 5,88 g. Selain itu, juga terdapat 7 mg abu tidak larut asam, 49 mg abu, 8,4 mg logam berat, serta kandungan kalium sebanyak 52,9 mg dan iodin 0,14 mg (Rauda et al. , 2023).

Penelitian sebelumnya tentang penggunaan kacang-kacangan menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi kacang-kacangan dan produksi ASI pada ibu menyusui (Karlina et al. , 2023). Menurut data awal yang dikumpulkan oleh kelompok pendidikan masyarakat di Desa Lolang, 7 dari 15 ibu menyusui yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui pemanfaatan sayuran sebagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI mereka (Rauda et al. , 2023).

## **METODE**

Dalam kegiatan ini, metode yang diterapkan meliputi pelatihan dan praktik pembuatan puding kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI. Materi pelatihan mencakup manfaat puding kacang hijau bagi ibu menyusui, dan para ibu di Desa Lolang diberi kesempatan untuk mempraktikkan cara membuatnya. Sesi praktik berlangsung selama lima puluh menit.

Sebanyak 15 peserta, yang merupakan ibu menyusui, berpartisipasi dari awal hingga akhir kegiatan. Acara dimulai pada pukul 10. 00 WITA dan berlangsung hingga selesai. Proses pelaksanaan kegiatan ini terbagi menjadi beberapa tahap:

### **Tahap Persiapan**

1. Pada fase persiapan, dilakukan koordinasi dengan kader setempat untuk mendapatkan izin kegiatan serta menentukan waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Tim mempersiapkan daftar pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI.
3. Persiapan bahan-bahan yang diperlukan untuk praktik pembuatan puding kacang hijau meliputi:
  - 1) Kacang hijau
  - 2) Santan
  - 3) Gula pasir
  - 4) Agar-agar
  - 5) Air
  - 6) Pewarna pandan
  - 7) Daun pandan

- Peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi antara lain laptop, materi edukasi, serta alat masak seperti periuk untuk memasak kacang hijau hingga matang dan cetakan puding. Selain itu, lokasi kegiatan disiapkan agar aman dan bersih untuk mendukung proses pelatihan.

### Tahap Pelaksanaan

Fase pelaksanaan kegiatan berlangsung sebagai berikut:

- Kegiatan diawali dengan perkenalan diri dari peserta kelompok pengabdian, yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng.
- Dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan ibu menyusui mengenai cara meningkatkan produksi ASI.
- Edukasi tentang pemanfaatan puding kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI dilaksanakan pada tanggal 18 November 2024, diikuti oleh 15 orang peserta.
- Praktik pengolahan kacang hijau menjadi puding kacang hijau dilakukan secara langsung di depan peserta.

### Tahap Evaluasi

Fase evaluasi dilakukan secara langsung melalui diskusi setelah praktik membuat puding kacang hijau selesai. Para ibu menyusui diminta untuk menyebutkan kembali manfaat dan cara pengolahan kacang hijau dalam kelompok, yang kemudian dipraktikkan bersama-sama. Semua ibu menyusui menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan yang dilakukan dan bersedia untuk melakukan pengolahan serupa di rumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1:Pre Test

No	Kategori	frequency	Percent	Valid present	Cumulative present
1	Kurang	7	46,6	46,6	100
2	Baik	8	53,3	53,3	100
	Total	15	99,9	99,9	100

Tabel 2:Post Test

No	Kategori	frequency	Percent	Valid Present	Cumulative Present
1	kurang	5	33,3	33,3	100
2	Baik	10	66,6	66,6	100
	Total	15	99,9	99,9	100

Gambar 2. Informasi Tambahan Tentang Pemanfaatan Kacang Hijau Untuk Ibu Menyusui





Gambar 3 Pembagian Puding Kacang Hijau untuk Ibu Menyusui

## Pembahasan

Bayi yang belum mampu mencerna makanan padat bergantung pada susu ASI dari orang tua mereka. Setelah kelahiran, hormon prolaktin dan oksitosin berperan penting dalam produksi ASI. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh volume ASI yang dihasilkan, yang juga sangat bergantung pada asupan gizi ibu.

Masalah status gizi masyarakat merupakan tantangan kesehatan di Indonesia, yang memerlukan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan secara menyeluruh. Pada bulan April 2021, 218 kasus balita dengan indeks BB/U di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang mengalami masalah gizi kurang. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memanfaatkan makanan lokal, seperti kacang hijau, yang dikenal kaya akan kandungan antioksidan dan bermanfaat dalam melawan radikal bebas.

Secara keseluruhan, penghentian pemberian ASI dapat mengancam pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia. ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak, dan mineral esensial untuk bayi, sangat penting mengingat 80% perkembangan otak anak berlangsung sejak dalam kandungan hingga usia 3 tahun. Ibu menyusui membutuhkan lebih banyak zat gizi dibandingkan ibu hamil, termasuk tambahan energi (500 kkal) selama enam bulan pertama dan 400 kkal di bulan-bulan selanjutnya, serta 20 gram protein dan asupan makanan kaya zat besi dan air yang cukup. Apa yang dimakan oleh ibu memiliki dampak langsung terhadap produksi ASI, terutama makanan yang kaya vitamin, serat, protein, dan kalium. Kacang hijau, misalnya, merupakan sumber yang baik untuk semua zat tersebut dan dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada masa-masa kritis perkembangan bayi.

Di Indonesia, petani sering menanam kacang hijau, yang memiliki berbagai varietas dan merupakan komoditas penting karena menghasilkan bahan pangan. Tanaman ini tumbuh dalam waktu singkat, sekitar 60 hari setelah penanaman, dan memiliki bentuk yang agak rendah dengan akar tunggang, batang tegak, dan cabang kecil

## KESIMPULAN

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui di Desa Lolang, kegiatan edukatif berupa penyuluhan dan praktik pemanfaatan kacang hijau telah memberikan dampak positif. Diharapkan para ibu dapat menerapkan cara-cara pengolahan makanan lokal di rumah, termasuk kacang hijau, guna meningkatkan produksi ASI mereka.

## Saran

Setelah kegiatan ini selesai, diharapkan pembaca, terutama para ibu menyusui, dapat memahami lebih baik cara meningkatkan produksi ASI serta teknik mengolah tanaman di sekitar mereka, termasuk kacang hijau, untuk membantu meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Hariyati, D., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2023). Pengaruh Pemberian Puding Daun kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya

- Samarinda. *Innovative:Journal of Social Science Research*, 3, 1674–1684.
- Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2023). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.58707/jipm.v3i1.401>
- Rauda, R., Nurrahmaton, N., Harahap, H. P., & Sukma, N. E. (2023). Pengaruh Konsumsi Puding Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 125–130. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.549>
- Sormin, N. F. (2019). Pengaruh rebusan kacang hijau terhadap produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelurahan hutaimbarukota padangsidempuan. 15–59.
- Hariyati, D., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2023). Pengaruh Pemberian Puding Daun kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda. *Innovative:Journal of Social Science Research*, 3, 1674–1684.
- Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2023). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.58707/jipm.v3i1.401>
- Rauda, R., Nurrahmaton, N., Harahap, H. P., & Sukma, N. E. (2023). Pengaruh Konsumsi Puding Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 125–130. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.549>
- Sormin, N. F. (2019). Pengaruh rebusan kacang hijau terhadap produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelurahan hutaimbarukota padangsidempuan. 15–59.