



KONSUMSI BUBUR KACANG HIJAU MENINGKATKAN BERAT BADAN BALITA GIZI KURANG

Lina Dias Tifina Nenobais  ID, Rina Sri Widayati  ID

Jurusan Kebidanan Universitas Aisyiyah Surakarta

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2024-08-04

Revised : 2024-09-04

Accepted : 2025-01-22

Keywords:

*Mung Bean Porridge
Toddlers
Nutritional Status
Malnourished Toddlers*

Kata Kunci:

*Bubur Kacang Hijau
Balita
Status Gizi
Balita Kurang Gizi*

ABSTRACT

Undernutrition significantly impacts child development in Indonesia, with a prevalence of 17.1% among toddlers. Malnutrition in early childhood has severe consequences, including increased mortality, higher healthcare costs, and impaired cognitive development. This study investigates the potential of nutrient-rich mung bean porridge to improve weight gain in malnourished toddlers, addressing a critical public health challenge. Recognizing the crucial role of nutrition in early childhood, this study investigates the potential of mung bean porridge as a nutritional intervention to improve weight gain in malnourished toddlers receiving treatment at PT. Sumur Pandanwangi Clinic. Mung beans are a rich source of essential nutrients, including carbohydrates and protein, making them a promising candidate for addressing nutritional deficiencies in this vulnerable population. This study aimed to determine the effect of mung bean porridge on weight gain in malnourished toddlers treated at PT. Sumur Pandanwangi Clinic using a pre-experimental framework with a One Group Pretest-Posttest Design. A total of 20 research participants were selected using Consecutive Sampling. Weight measurements were obtained using a digital scale, and observations were recorded on standardized sheets. The data collected were analyzed using the Paired-t Test. The study found that the average weight of toddlers before receiving green bean porridge was 10,955 grams. After consuming the green bean porridge, their weight increased to 11,080 grams, marking an increase of 125 grams. Subsequent analysis demonstrated a significant effect of the green bean porridge on weight gain among malnourished toddlers. The findings yielded a p-value of 0.001, which is statistically significant as it falls below the threshold of 0.05. This study demonstrates the effectiveness of mung bean porridge in improving weight gain in malnourished toddlers. The significant weight increase observed among participants provides strong evidence for its use as a cost-effective and locally available nutritional intervention to address undernutrition in Indonesia.

Gizi buruk berdampak signifikan terhadap tumbuh kembang anak di Indonesia, dengan prevalensi sebesar 17,1% di antara balita. Gizi buruk pada anak usia dini memiliki konsekuensi yang parah, termasuk peningkatan angka kematian, biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi, dan gangguan perkembangan kognitif. Menyadari peran penting gizi pada anak usia dini, studi ini menyelidiki potensi bubur kacang hijau sebagai intervensi gizi untuk meningkatkan pertambahan berat badan pada balita kekurangan gizi yang menerima perawatan di Klinik PT. Sumur Pandanwangi. Kacang hijau merupakan sumber nutrisi penting yang kaya, termasuk karbohidrat dan protein, menjadikannya kandidat yang menjanjikan untuk mengatasi kekurangan gizi pada populasi yang rentan ini. Studi ini menyelidiki potensi bubur kacang hijau yang kaya nutrisi untuk meningkatkan pertambahan berat badan pada balita yang kekurangan gizi, dalam mengatasi tantangan kesehatan masyarakat yang kritis yang dirawat di Klinik PT. Sumur Pandanwangi menggunakan kerangka kerja pra-eksperimental dengan One Group Pretest-Posttest Design. Sebanyak 20 partisipan penelitian dipilih menggunakan Consecutive Sampling. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan digital dan pengamatan dicatat pada lembar standar. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan Uji t Berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata berat badan balita sebelum diberi bubur kacang hijau adalah 10.955 gram. Setelah mengonsumsi bubur kacang hijau, berat badan balita bertambah menjadi 11.080 gram atau bertambah 125 gram. Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bubur kacang hijau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penambahan berat badan balita gizi buruk. Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,001 yang secara statistik signifikan karena berada di bawah ambang batas 0,05. Penelitian ini menunjukkan efektivitas bubur kacang hijau

dalam meningkatkan penambahan berat badan balita gizi buruk. Peningkatan berat badan yang signifikan pada peserta penelitian memberikan bukti kuat bahwa bubur kacang hijau dapat digunakan sebagai intervensi gizi yang hemat biaya dan tersedia secara lokal untuk mengatasi gizi buruk di Indonesia.

✉ **Corresponding Author:**

Lina Dias Tifina N
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta
Telp. 085726518051
Email: 202322162.students@aiska-university.ac.id

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



PENDAHULUAN

Balita yang mengalami gizi kurang umumnya ditandai dengan kondisi di mana berat badan mereka tidak sesuai dengan panjang atau tinggi badannya, menempati kisaran di bawah -2 hingga -3 standar deviasi. Lingkar lengan yang berkisar antara 11,5 dan 12,5 cm juga menjadi indikator kondisi ini, yang biasanya diamati pada anak berusia 6 hingga 59 bulan (Permenkes, 2019).

Penelitian terkini yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2022 telah mengungkap bahwa terdapat fluktuasi dalam status gizi balita. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2022, prevalensi stunting mencapai 21,6%, wasting sebesar 7,7%, underweight sekitar 17,1%, dan overweight 3,5%. Angka-angka ini menandai perubahan yang signifikan dibandingkan dengan data tahun 2021, di mana stunting tercatat sebesar 24,4%, wasting 7,1%, underweight 17,0%, dan overweight tetap 3,5%. Sedangkan di Kalimantan Tengah menunjukkan status gizi stunting 26,9 %, wasting 9,0 %, underweight 19,7 % dan overweight 5,6 %. Data status gizi balita di Kabupaten Seruyan meliputi stunting 34,7 %, wasting 9,5 %, underweight 22,3 % dan overweight 5,5 % (Kemenkes, 2022).

Jika tidak segera diambil tindakan, berbagai dampak negatif akan muncul, di antaranya peningkatan mortalitas bayi yang disebabkan oleh gizi buruk. Ini akan menambah beban biaya kesehatan pada keluarga, terutama bagi mereka yang berpenghasilan rendah. Selain itu, insiden penyakit kronis akan meningkat, dan kemampuan kognitif serta belajar pada anak dalam masa perkembangan akan terganggu (Arifah et al., 2013; Supriadi & Ahmady, 2023).

Balita yang mengalami gizi kurang dapat mengalami kenaikan status gizi melalui pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Dalam pendekatan farmakologis, obat-obatan serta suplemen diserahkan guna memperbaiki status gizi tersebut, yang mencakup pemberian

kapsul Vitamin A dosis tinggi, tablet penambah darah, Mineral Mix, Taburia, obat anti parasit, dan antibiotik. Di sisi lain, pengaruh positif terhadap status gizi balita juga dapat diperoleh melalui intervensi non farmakologis yang mencakup pemberian bubur kacang hijau dan konseling gizi sebagai upaya penguatan pendekatan diet dan perbaikan pola makan (Purhadi et al., 2019).

Vigna radiata L. Wilczek, atau lebih dikenal sebagai kacang hijau, adalah leguminosa yang berasal dari India dan telah menyebar ke berbagai belahan dunia. Tanaman ini memiliki adaptasi yang luas terhadap berbagai kondisi lingkungan dan merupakan sumber protein nabati yang penting. Selain nilai gizinya yang tinggi, kacang hijau juga berperan dalam memperbaiki kualitas tanah melalui proses fiksasi nitrogen (Mohan Naik et al., 2020).

Diketahui bahwa pemberian bubur kacang hijau kepada balita mempunyai berbagai manfaat nutrisi, sebab komponen utamanya adalah karbohidrat yang proporsinya mencapai 62-63%. Selain itu, dengan kandungan protein sekitar 20-25%, kacang hijau menduduki posisi kedua sebagai konstituen utama. Dalam bubur kacang hijau, lemak yang terkandung sangat rendah, yaitu 0,7-1 gr/kg, di mana 73% di antaranya adalah lemak tak jenuh dan 27% merupakan lemak jenuh. Diperkirakan bahwa kenaikan berat badan pada balita dipengaruhi oleh daya cerna protein dari kacang hijau mentah yang mencapai 77% (Suksesty et al., 2020).

Kacang hijau, lebih dari sekadar sumber protein nabati, adalah harta karun nutrisi yang menawarkan beragam manfaat bagi kesehatan. Kaya akan serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan fenolik, kacang hijau berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan, mengatur kadar gula darah, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes. Salah satu aspek yang paling menarik dari kacang

hijau adalah potensinya sebagai prebiotik. Kandungan serat yang tinggi, terutama serat larut, berfungsi sebagai makanan bagi bakteri baik di usus. Dengan demikian, kacang hijau dapat membantu menyeimbangkan mikrobioma usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi peradangan. Selain itu, kacang hijau juga mengandung berbagai antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Senyawa fitat dalam kacang hijau, meskipun sering dianggap sebagai faktor antinutrisi, juga memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang kuat (Mekkara nikarhil Sudhakaran & Bukan, 2021; Nair et al., 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Purhadi et al., 2019), disampaikan bahwa terjadi peningkatan berat badan balita sebesar 372,8 gram pasca pemberian bubur kacang hijau. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara berat badan balita sebelum dan sesudah pemberian bubur kacang hijau. Dari hasil tersebut, t hitung yang tercatat adalah 3,658, yang mana melewati batas t tabel yang hanya 2,228. Selain itu, nilai p yang tercatat adalah 0,004, lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan sebesar 0,05, mengindikasikan signifikansi statistik dari pengaruh bubur kacang hijau terhadap kenaikan berat badan.

Pada kuartal pertama tahun 2024, di Klinik PT. Sumur Pandanwangi, telah tercatat adanya kasus gizi kurang pada balita yang mencapai jumlah 24 anak di area posyandu 1 dan 23 anak di area posyandu 2. Kejadian ini dipengaruhi oleh defisiensi asupan nutrisi yang diterima oleh balita, yang erat kaitannya dengan kesibukan orang tua dalam menjalankan aktivitas kerja mereka.

METODE

Jenis Penelitian

Rancangan *one group pretest posttest* telah diterapkan sebagai komponen dari pendekatan Pre-eksperimental dalam penelitian ini. Rancangan ini melibatkan observasi awal (pretest) yang dilakukan oleh peneliti sebelum eksperimen dimulai, dan merupakan salah satu tipe dari studi praeksperimen. Kemudian diberikan perlakuan, selanjutnya dilakukan kembali observasi untuk melihat akibat dari perlakuan yang diberikan (*posttest*). Pada rancangan ini tidak memiliki kelompok kontrol (pembanding) dari perlakuan tersebut (Rivki et al., 2021).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Pada Juni hingga Juli 2024, kajian telah dijalankan di Klinik PT. Sumur Pandanwangi.

Populasi dan Sampel

Sebanyak 47 balita gizi kurang dari bulan Januari hingga Maret tahun 2024 di Klinik PT. Sumur Pandanwangi telah dijadikan populasi dalam penelitian ini. Teknik *Consecutive Sampling* digunakan untuk mengambil sampel yang berjumlah 20 balita yang mengalami gizi kurang. Dalam penelitian ini, hanya balita berusia 24 sampai 59 bulan yang terlibat sebagai sampel, di mana orang tua mereka telah mengizinkan anak-anak tersebut untuk berpartisipasi sebagai responden.

Pengumpulan Data

Sehari sebelum pemberian bubur kacang hijau, berat badan balita ditimbang sebagai bagian dari pengumpulan data (pre test). Kemudian diberikan intervensi berupa pemberian bubur kacang hijau 25 gr/hari selama 5 hari. Berat badan balita ditimbang kembali setelah 5 hari (uji pasca) untuk melihat perubahan yang terjadi. Perbandingan antara hasil uji pra dan uji pasca dilakukan untuk mengamati perubahan pada berat badan tersebut.

Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dalam menganalisis data, yang mencakup distribusi frekuensi dalam bentuk angka atau persentase serta rata-rata, nilai terkecil, nilai terbesar, dan rentang. Selain itu, analisis bivariat dilakukan melalui beberapa tahapan pengujian, yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T Berpasangan, menggunakan perangkat lunak IBM Statistics SPSS versi 27.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berat Badan Sebelum Intervensi

Berat Badan (gram)	Frekuensi	Presentase (%)
9000	1	5
9500	2	10
9800	1	5
10000	2	10

10500	3	15
11000	2	10
11100	1	5
11400	1	5
11500	1	5
12000	2	10
12200	1	5
12300	2	10
13000	1	5
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2024

Dari data yang disajikan pada tabel 1, telah diamati pola distribusi kenaikan berat badan pada balita sebelum diberikan intervensi. Frekuensi tertinggi dari kenaikan berat badan tercatat pada 10500 gram, diikuti oleh tiga balita, sedangkan berat 9500 gram dan 10000 gram masing-masing dicatat oleh dua balita. Demikian pula, berat 11000 gram dan 12300 gram masing-masing diikuti oleh dua balita. Berat badan dengan kenaikan yang diikuti oleh satu balita meliputi berat 9000 gram, 9800 gram, 11100 gram, 11400 gram, 11500 gram, 12200 gram, dan 13000 gram.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Setelah Intervensi

Berat Badan (gram)	Frekuensi	Presentase (%)
9200	1	5
9500	1	5
9600	1	5
9800	1	5
10100	1	5
10400	1	5
10500	1	5
10600	1	5
10700	1	5
11100	1	5
11200	2	10
11500	1	5
11600	1	5
12100	1	5
12200	1	5
12300	2	10
12400	1	5
13000	1	5
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2024

Telah diketahui dari tabel 2 bahwa distribusi berat badan balita sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa berat badan dengan frekuensi tertinggi adalah 11200 gram dan 12300 gram, masing-masing ditemukan pada dua balita. Berat badan dengan frekuensi 1 balita diantaranya 9200 gram, 9500 gram, 9600 gram, 9800 gram, 10100 gram, 10400 gram, 10500 gram, 10600 gram, 10700 gram, 11100 gram, 11500 gram, 11600 gram, 12100 gram, 12200 gram, 12400 gram dan 13000 gram.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi

Berat Badan	Sebelum	Setelah	Selisih	P-Value
Mean	10955	11080	125	0,001
Minimal	9000	9200		
Maksimal	13000	13300		

Sumber: Data Primer 2024

Dikemukakan dalam Tabel 3 bahwa terjadi kenaikan berat badan pada balita yang menderita gizi kurang, diukur sebelum dan setelah pemberian bubur kacang hijau. Dari evaluasi data yang ada, tercatat nilai rata-rata berat badan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 125, dengan nilai P mencapai 0,001, menandakan adanya keberartian statistik yang signifikan mengingat nilai tersebut jauh di bawah batas $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, diputuskan bahwa pemberian bubur kacang hijau mempunyai pengaruh signifikan dalam meningkatkan berat badan balita di Klinik PT. Sumur Pandanwangi.

PEMBAHASAN

Berat Badan Sebelum dan Setelah Diberikan Bubur Kacang Hijau Pada Balita Gizi Kurang

Dari penelitian yang dilakukan, terungkap bahwa berat badan balita pada awalnya berada pada angka 10.955 gram sebelum mendapatkan asupan bubur kacang hijau. Berat badan tersebut mengalami peningkatan hingga mencapai 11.080 gram setelah mereka mengonsumsi bubur kacang hijau, mencatatkan penambahan seberat 125 gram. Hal ini membuktikan bahwa pemberian bubur kacang hijau memberikan dampak positif terhadap peningkatan berat badan pada balita dengan kondisi gizi kurang.

Dari penelitian yang dipublikasikan oleh (Purhadi et al., 2019), terungkap bahwa balita yang mengalami kekurangan gizi di wilayah kerja Puskesmas Tawangharjo, Kabupaten Grobogan, menunjukkan peningkatan berat badan rata-rata pasca penerimaan bubur kacang hijau. Diketahui bahwa bubur kacang hijau memberikan pengaruh signifikan terhadap kenaikan berat badan pada anak-anak tersebut. Berdasarkan data dari 11 responden, ditemukan bahwa berat badan rata-rata meningkat menjadi 9.427,3 gram setelah konsumsi bubur tersebut.

Pada penelitian lain peningkatan berat badan dan tinggi badan yang signifikan diamati pada anak-anak yang menerima bubur kacang hijau dua kali sebulan sebagai bagian dari intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa memasukkan bubur kacang hijau secara teratur ke dalam makanan dapat memberikan kontribusi positif terhadap status gizi anak-anak dan berpotensi berperan dalam pencegahan stunting (Nurjanah et al., 2019).

Diperlukan asupan nutrisi makro dan mikro yang cukup untuk balita dalam periode tumbuh kembangnya, termasuk karbohidrat, protein, lemak, berbagai vitamin, dan mineral dari beragam jenis makanan. Efisiensi pencernaan dan penyerapan nutrisi dalam sistem pencernaan balita merupakan faktor penting agar nutrisi dapat disalurkan ke organ-organ vital. Kekurangan gizi pada balita umumnya berkaitan dengan metode pemberian makanan yang tidak adekuat. Peningkatan berat badan pada balita yang menerima bubur kacang hijau menunjukkan dampak positif dari asupan tersebut terhadap perbaikan masalah gizi kurang. Ini memperjelas manfaat substansial dari konsumsi bubur kacang hijau dalam mengatasi masalah tersebut (Fitriani et al., 2023).

Di Indonesia, transformasi kacang hijau (*Vigna radiata L.*), yang umum ditanam menyusul kedelai dan kacang tanah, ke dalam bentuk bubur kacang hijau, telah diakui sebagai salah satu alternatif dalam intervensi nutrisi. Telah diperhatikan bahwa pemberian bubur kacang hijau berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan pada anak balita yang mengalami kekurangan gizi. Kacang hijau, yang kaya akan karbohidrat, protein, dan vitamin B, memungkinkan penggunaannya sebagai makanan yang fungsional, mendukung

memenuhi kebutuhan gizi serta meningkatkan kesehatan (Anugrahtama et al., 2020).

Kacang hijau terkenal akan berbagai kegunaannya bagi kesehatan. Beberapa manfaat yang diberikan oleh kacang hijau antara lain adalah memfasilitasi pengurangan risiko penyakit jantung, pencegahan kecacatan pada janin, serta peningkatan daya tahan tubuh. Selain itu, kacang hijau juga berperan dalam memperbaiki aliran oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, menghindari anemia, memperkuat struktur tulang, memperlancar produksi ASI, mendukung pertumbuhan anak, dan meningkatkan nafsu makan (Khasanah et al., 2020). Kacang hijau juga secara efektif mengurangi penambahan berat badan akibat pola makan tinggi lemak dengan mengurangi penumpukan lemak, mengurangi ukuran sel lemak, dan meningkatkan sensitivitas insulin serta toleransi glukosa (Mekkara nikarhil Sudhakaran & Bukkan, 2021).

Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang

Telah ditemukan melalui penelitian yang diadakan oleh Klinik PT. Sumur Pandanwangi bahwa pemberian bubur kacang hijau berperan signifikan dalam mempengaruhi kenaikan berat badan pada balita yang mengalami gizi kurang. Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan Uji Paired-t Sample dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, diperoleh nilai p sebesar 0,001, yang secara statistik menunjukkan signifikansi. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bubur kacang hijau efektif dalam membantu meningkatkan berat badan balita dengan gizi kurang.

Temuan dari penelitian yang dijalankan di Klinik PT. Sumur Pandanwangi ini selaras dengan hasil penelitian yang dirilis oleh (Anggraini, 2024). Penelitian Anggraini mengevaluasi dampak dari bubur kacang hijau dan biskuit terhadap peningkatan berat badan pada balita yang mengalami gizi kurang di area Puskesmas Muara Siau, Kecamatan Muara Siau, Kabupaten Merangin selama tahun 2023. Dalam uji yang menggunakan Paired Sampel t-Test, tercatat nilai p sebesar 0.005, yang jauh di bawah ambang batas 0.05, mengonfirmasi bahwa pemberian bubur kacang hijau secara signifikan mempengaruhi penambahan berat badan pada balita dengan gizi kurang.

Produk olahan kacang hijau kaya akan beragam nutrisi penting, termasuk vitamin, mineral, dan protein. Produk yang kaya nutrisi ini menawarkan sumber makanan alternatif yang berharga yang dapat memberikan kontribusi signifikan untuk memerangi kekurangan gizi, terutama pada populasi yang mengalami kekurangan gizi (Bankole et al., 2023; Lande et al., 2024).

Kajian yang dilakukan oleh (Purhadi et al., 2019) juga membahas dampak pemberian bubur kacang hijau terhadap perubahan berat badan pada balita dengan kondisi gizi kurang di area Puskesmas Tawangharjo, Kabupaten Grobogan. Melalui penggunaan Uji Paired-t yang dijalankan secara komputerisasi, diperoleh nilai t hitung sebesar 3,658 yang melampaui nilai t tabel yang berjumlah 2,228, dan nilai p sebesar 0,004, jauh di bawah nilai ambang batas α sebesar 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada berat badan balita sebelum dan sesudah mereka diberi bubur kacang hijau.

Dalam studi yang dikerjakan oleh (Hanifah et al., 2023), terdapat penelitian mengenai efek dari suplementasi taburia bersamaan dengan bubur kacang hijau terhadap berat badan balita di wilayah Puskesmas Kecamatan Tebet selama tahun 2021. Hasil dari studi tersebut mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan berat badan rata-rata pada balita sebesar 0,39 kg akibat konsumsi bubur kacang hijau. Melalui Uji Independent Sample T-Test, nilai p-value yang tercatat adalah 0,000, yang secara statistik menunjukkan signifikansi di bawah ambang batas 0,05, menegaskan bahwa ada peningkatan berat badan yang signifikan akibat pemberian bubur kacang hijau.

Komposisi utama dalam kacang hijau adalah karbohidrat, yang mencapai 62-63% dari total komposisinya. Adapun protein, yang berada di urutan kedua setelah karbohidrat dalam hal jumlah, mencakup 20-25% dari kacang hijau tersebut. Diketahui dari hasil penelitian bahwa kacang hijau memiliki kandungan lemak yang rendah, yakni hanya sekitar 0,7 sampai 1 gram per kilogram, dengan perbandingan lemak tak jenuh yang mencapai 73% dan lemak jenuh sebesar 27%. Hal ini menunjukkan bahwa mengonsumsi kacang hijau adalah pilihan yang aman, mengingat mayoritas lemaknya adalah tak jenuh. Selain itu, protein dalam kacang hijau dapat diabsorpsi hingga sekitar 77% (Suksesty et al., 2020).

Hasil studi yang dilaksanakan oleh (Maria & Risnawati, 2021) memaparkan bahwa bubur kacang hijau memiliki peranan signifikan dalam proses peningkatan berat badan pada balita. Hal ini disebabkan karena bubur tersebut mengandung protein sebanyak 22% yang esensial dalam membantu perkembangan sel dan pertumbuhan tubuh. Selain protein, terdapat pula lemak dalam kacang hijau yang sebagian besar terdiri dari asam lemak tak jenuh. Tambahan lagi, kacang hijau diperkaya dengan mineral seperti kalsium dan fosfor, serta vitamin B1, yang semua unsur tersebut merupakan komponen vital untuk pertumbuhan (Mayasari et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian bubur kacang hijau selama lima hari, dengan komposisi 25 gram kacang hijau, 50 mililiter santan, dan 15 gram gula setiap hari, memberikan pengaruh signifikan terhadap kenaikan berat badan pada balita. Pengaruh ini disebabkan oleh kandungan protein tinggi yang terdapat dalam kacang hijau. Kacang hijau 100 gr mengandung 22,2 gr protein dan setelah diolah kandungan protein yang didapatkan yaitu 6,55 gr. Selain itu kacang hijau juga bermanfaat sebagai penambah nafsu makan, meningkatkan gizi serta membantu dalam pertumbuhan balita. Diberikannya 25 gr kacang hijau ternyata belum mencukupi kebutuhan protein bagi balita. Para peneliti berasumsi bahwa kacang hijau memiliki berbagai manfaat penting, termasuk kenaikan berat badan pada balita. Alasan peneliti memilih bubur kacang hijau sebagai metode pemberian adalah karena masyarakat sudah mengenal bubur kacang hijau sebagai makanan yang lazim diberikan pasca kunjungan posyandu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dianalisis bahwa bubur kacang hijau memberikan pengaruh signifikan terhadap kenaikan berat badan pada balita. Kenaikan berat badan rata-rata yang dicapai oleh balita tersebut adalah 125 gram pasca konsumsi bubur kacang hijau. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah pemberian bubur kacang hijau kepada mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P. D. (2024). *Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Dan Biskuit Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang*. 3(2014), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.35141/kia.v3i1.956>
- Anugrahtama, P. C., Supriyanta, S., & Taryono, T. (2020). Pembentukan Bintil Akar dan Ketahanan Beberapa Aksesori Kacang Hijau (*Vigna radiata* L.) Pada Kondisi Salin. *Agrotechnology Innovation (Agrinova)*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.22146/a.58353>
- Arifah, N., Rahmawati, I., & Dewi, E. I. (2013). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Balita (Asuh, Asah, Dan Asih) Dengan Perkembangan Balita Yang Berstatus Bgm (Bawah Garis Merah) Di Desa Sukojember Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember. *Ikesma*, 9(2), 97–105.
- Bankole, M., Bodjrènou, S., Honfo, F., Codo, G., Bodecker, J., Termote, C., Chadare, F., & Amoussa Hounkpatin, W. (2023). Valorization of *Vigna radiata* (L.) Wilczek and *Moringa oleifera* to improve food recipes of 6-23-month-old children in northern Benin. *Journal of Agriculture and Food Research*, 13, 100639. <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2023.100639>
- Fitriani, A., Maharani, T. W., Syabwa, R. F., Khairani, N., Manurung, J. K., Akbar, M., Ramadhan, S., Siregar, D. S., Yolanda, L., Oktavia, A. N., & Fajri, M. H. (2023). Optimalisasi Pencegahan Stunting Melalui Pembagian Bubur Kacang Hijau serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Kampung Kandis. *Maspul Journal of Community Empowerment*, 5(2), 120–123.
- Hanifah, F. N., Choirunissa, R., & Azzahroh, P. (2023). Pengaruh Pemberian Suplementasi Taburia Dan Bubur Kacang Hijau Terhadap Berat Badan Balita Di Puskesmas Kecamatan Tebet Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 50–59. <https://doi.org/10.37012/jik.v15i1.807>
- Kemenkes. (2022). Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. *Kemenkes*, 1–7.
- Khasanah, S. N., Octaviani, D. A., & Nugraheni, I. (2020). The Effect of Green Bean Extract To Increase of Pregnant Women's Upper Arm Circumference in The Primary Health Care Center of Gubug I Grobogan Regency. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 2(2), 54–60. <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v2i2.6515>
- Lande, C. R., Bukhari, A., Usman, A. N., Hafsa, A. M., Ahmad, M., & Stang. (2024). Green Beans (*Vigna Radiata* L.): Nutrients and Processed Products as Additional Food to Overcome the Malnutrition. *BIO Web of Conferences*, 96, 01018. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20249601018>
- Maria, A., & Risnawati. (2021). Pemberian Bubur Kacang Hijau Modisco Terhadap Perubahan Kadar Albumin Dan Berat Badan Balita Bawah Garis Merah (Bgm). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), 253–257. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1099>
- Mayasari, M., S., R., Sagita, Y. D., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), 167–174.
- Mekkara nikarthil Sudhakaran, S., & Bukkan, D. S. (2021). A review on nutritional composition, antinutritional components and health benefits of green gram (*Vigna radiata* (L.) Wilczek). *Journal of Food Biochemistry*, 45(6), e13743. <https://doi.org/10.1111/jfbc.13743>
- Mohan Naik, G., Abhirami, P., & Venkatachalapathy, N. (2020). Mung Bean. In *Pulses* (hal. 213–228). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41376-7_12
- Nair, R. M., Yang, R., Easdown, W. J., Thavarajah, D., Thavarajah, P., Hughes, J. d'A, & Keatinge, J. (Dyno). (2013). Biofortification of mungbean (*Vigna radiata*) as a whole food to enhance human health. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(8), 1805–1813. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6110>
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan*

- Kesehatan*, 10(1), 55.
<https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Permenkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2019 Tentang Penanggulangan Masalah Gizi Bagi Anak Akibat Penyakit*.
- Purhadi, P., Rahmawati, R., & Mustofa, Z. J. (2019). 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*, 4(1).
<https://doi.org/10.35720/tscners.v4i1.137>
- Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (2021). *Metodeologi Penelitian Kesehatan* (Nomor 112).
- Suksesty, C. E., Hikmah, & Afrilia, E. M. (2020). *Effectiveness of the Additional Feeding Program Using Combination of Green Bean Juice and Boiled Chicken Egg Toward Changes in Nutritional Status of Toddler Stunting in Pandeglang Regency*. 20(Icch 2019), 246–250.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.053>
- Supriadi, R. F., & Ahmady, A. (2023). Studi Tumbuh Kembang Anak Usia 26 – 60 Bulan di Kabupaten Mamuju. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 1–10.
<https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1115>