



PAPER – OPEN ACCESS

Edukasi Konsumsi Smoothie Microgreen untuk Memenuhi Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan

Author : Reisy Tane, et al
DOI : 10.32734/anr.v7i1.2590
Electronic ISSN : 2654-7023
Print ISSN : 2654-7015

Volume 7 Issue 1 – 2026 TALENTA Conference Series: Agricultura & Natural Resources (ANR)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).
Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



Edukasi Konsumsi *Smoothie* Microgreen untuk Memenuhi Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan

Education on Microgreen Smoothie Consumption to Fulfill Nutritional Needs of Breastfeeding Mothers at Posyandu Mawar 13, Teladan Health Center

Reisy Tane¹, Vira Irma Sari², Julieta Christy², Nur Ulina Warnisyah Sebayang², Rouzatul Nafisah²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Utara, Medan

reisyane@usu.ac.id

Abstrak

Kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui meningkat secara signifikan karena proses laktasi memerlukan energi dan zat gizi tambahan untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Namun, masih banyak ibu menyusui yang mengalami defisiensi mikronutrien akibat pola makan yang kurang seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui tentang pentingnya asupan gizi melalui edukasi konsumsi *smoothie microgreen* sebagai alternatif sumber nutrisi alami. *Microgreen* merupakan sayuran muda yang kaya vitamin, mineral, dan antioksidan, yang dapat diolah menjadi *smoothie* bergizi dan mudah dikonsumsi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan, dengan metode penyuluhan, demonstrasi pembuatan *smoothie*, dan pendampingan konsumsi harian. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan gizi serta observasi partisipasi peserta selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu menyusui terhadap pentingnya gizi seimbang yaitu sebesar 85% dan antusiasme dalam mengonsumsi *smoothie microgreen* sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan status gizi ibu menyusui dan menjadi model edukasi gizi yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat posyandu.

Kata Kunci : *microgreen*; *smoothie*; ibu menyusui; edukasi gizi; posyandu

Abstract

The nutritional needs of breastfeeding mothers increase significantly because the lactation process requires additional energy and nutrients to support optimal breast milk production. However, many breastfeeding mothers still experience micronutrient deficiencies due to an unbalanced diet. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of breastfeeding mothers about the importance of adequate nutrition through education on microgreen smoothie consumption as an alternative natural nutrient source. Microgreens are young vegetables rich in vitamins, minerals, and antioxidants, which can be processed into nutritious and easily consumable smoothies. The activity was carried out at Posyandu Mawar 13, Teladan Health Center, using counseling methods, smoothie-making demonstrations, and daily consumption assistance. Evaluation was conducted through pre-test and post-test assessments of nutritional knowledge as well as observation of participants' involvement during the activity. The results showed a significant increase by 85% in mothers' understanding of the importance of balanced nutrition and their enthusiasm for consuming microgreen smoothies as part of their daily diet. This activity is expected to contribute to improving the nutritional status of breastfeeding mothers and to serve as a practical and sustainable nutrition education model at the posyandu level.

Keywords: *microgreen*; *smoothie*; breastfeeding mothers; nutrition education; posyandu

1. Pendahuluan

Masa menyusui merupakan fase penting dalam siklus kehidupan ibu dan anak, dimana kebutuhan nutrisi ibu meningkat untuk mendukung produksi dan kualitas Air Susu Ibu (ASI) serta kesehatan dirinya sendiri. Ibu menyusui tidak hanya memerlukan asupan energi tambahan, tetapi juga makronutrien (seperti protein) dan mikronutrien (vitamin serta mineral) yang cukup, agar dapat memenuhi kebutuhan bayi dan menjaga cadangan gizi ibu. Sebuah kajian literatur menunjukkan bahwa kebutuhan energi dan zat gizi ibu menyusui lebih besar dibandingkan ibu tidak menyusui [1].

Di Indonesia, kendala pemenuhan gizi selama masa menyusui masih menjadi masalah yang cukup menonjol. Penelitian di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga menemukan bahwa hanya sekitar 40% ibu menyusui yang mencapai kecukupan energi, sedangkan 62,5% mengalami defisit protein [2]. Kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat berdampak negatif terhadap produksi ASI, yang pada akhirnya memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi [3].

Pola makan yang kurang beragam dan konsumsi sayur serta buah yang rendah juga menjadi penyebab utama rendahnya kecukupan gizi pada ibu menyusui. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro pada ibu menyusui sering kali berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) karena pola konsumsi yang tidak seimbang dan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya variasi pangan [4]. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih spesifik dan berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi serta praktik konsumsi pangan sehat di kalangan ibu menyusui.

Edukasi gizi terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku gizi ibu menyusui. Salah satu contoh program pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru berhasil meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang melalui metode penyuluhan dan demonstrasi langsung [5]. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan status gizinya serta kelancaran produksi ASI [6].

Dalam konteks inovasi pangan, *microgreen* merupakan salah satu sumber sayuran muda yang mengandung kadar vitamin, mineral, dan antioksidan tinggi dibandingkan sayuran dewasa [7]. *Microgreen* dapat diolah menjadi *smoothie microgreen*, minuman bergizi yang praktis, mudah dibuat, dan disukai berbagai kalangan, termasuk ibu menyusui. Kandungan nutrisinya yang tinggi menjadikan *smoothie microgreen* berpotensi sebagai alternatif sumber mikronutrien alami yang dapat menunjang kebutuhan gizi harian ibu menyusui.

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan, diketahui bahwa sebagian besar ibu menyusui belum memperoleh edukasi yang memadai terkait pemenuhan gizi selama masa laktasi. Kegiatan penyuluhan gizi di posyandu umumnya masih berfokus pada imunisasi dan pemantauan tumbuh kembang anak, sementara aspek edukasi gizi bagi ibu sendiri, terutama mengenai sumber pangan fungsional seperti *microgreen*, belum pernah diberikan secara khusus. Akibatnya, sebagian ibu menyusui masih memiliki pengetahuan terbatas tentang pentingnya asupan mikronutrien dan cara praktis memenuhannya melalui konsumsi *smoothie microgreen* yang mudah dibuat di rumah. Kurangnya informasi ini berdampak pada rendahnya variasi konsumsi sayuran serta minimnya pemanfaatan bahan pangan bergizi yang sebenarnya dapat diperoleh dari lingkungan sekitar.

Melalui kegiatan edukasi konsumsi *smoothie microgreen*, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perilaku gizi ibu menyusui dalam mengonsumsi sayuran bergizi tinggi dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Edukasi ini juga menjadi bagian dari strategi promosi kesehatan di tingkat posyandu, yang berperan penting dalam pembinaan gizi masyarakat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu menyusui melalui edukasi konsumsi *smoothie microgreen*. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan status gizi ibu menyusui serta menjadi model edukasi gizi yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat posyandu.

2. Metode

2.1 Lokasi Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Mawar 13, wilayah kerja Puskesmas Teladan, yang melibatkan ibu menyusui sebagai peserta utama. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa menyusui melalui konsumsi *smoothie microgreen* sebagai sumber nutrisi alami yang praktis dan bergizi tinggi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Teladan dan pengurus Posyandu Mawar 13 untuk menentukan waktu pelaksanaan, jumlah peserta, serta kebutuhan logistik kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan bahan edukasi seperti power point tentang gizi ibu menyusui, manfaat *microgreen*, dan perlengkapan demonstrasi pembuatan *smoothie*.

2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi kepada ibu menyusui mengenai peran gizi dalam proses laktasi, sumber pangan lokal yang bergizi, dan pengenalan *microgreen* sebagai alternatif sayuran muda bernutrisi tinggi. Penyuluhan disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai sesi tanya jawab interaktif agar peserta memahami manfaat konsumsi *microgreen* dalam bentuk *smoothie*.

3. Tahap Demonstrasi Pembuatan *Smoothie Microgreen*

Tim pengabdian melakukan demonstrasi langsung cara membuat *smoothie microgreen* menggunakan bahan yang mudah diperoleh seperti bayam merah, sawi, dan kangkung mini. Peserta dilibatkan secara aktif untuk mencoba menyiapkan bahan,

mengoperasikan blender, serta mencicipi hasil olahan. Dalam tahap ini juga dijelaskan cara menjaga kebersihan bahan, penyimpanan *microgreen*, serta variasi rasa yang dapat disesuaikan dengan selera keluarga.

4. Tahap Pendampingan dan Monitoring

Setelah kegiatan utama, peserta didampingi oleh kader posyandu selama dua minggu untuk memantau praktik konsumsi *smoothie microgreen* di rumah. Kader membantu mencatat frekuensi konsumsi dan memberikan umpan balik kepada peserta yang membutuhkan bimbingan lanjutan.

5. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sederhana (*pre-test* dan *post-test*) untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang gizi dan manfaat *microgreen*. Selain itu, observasi partisipasi dan keaktifan peserta juga dilakukan selama kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku konsumsi yang positif setelah kegiatan berlangsung.

2.2 Peserta dan Sampel

Sasaran adalah ibu menyusui yang terdaftar di Posyandu Mawar 13. Untuk mengetahui pengaruh kegiatan pengabdian ini kepada objek pengabdian (ibu menyusui) maka peserta yang dijadikan sampel akan diambil secara purposif yakni sebanyak 20 ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi adalah sedang menyusui, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memberikan persetujuan tertulis). Sedangkan kriteria eksklusi atau ibu menyusui yang tidak dapat ikut serta sebagai sampel (objek) dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu dengan kondisi medis yang menghalangi konsumsi sayuran tertentu (alergi berat) atau tidak hadir pada sesi edukasi inti.

2.3 Prosedur Pengumpulan Data

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta terlebih dahulu mengisi lembar *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal mereka tentang gizi ibu menyusui dan manfaat *smoothie microgreen*. Setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi berlangsung, dilakukan kembali *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman serta perubahan kebiasaan peserta dalam mencoba membuat dan mengonsumsi *smoothie microgreen* di rumah. Seluruh hasil isian peserta dicatat dengan menggunakan kode anonim (tanpa mencantumkan nama) agar kerahasiaan data pribadi tetap terjaga dan peserta merasa nyaman selama mengikuti kegiatan.

2.4 Isi dan Bentuk Soal Pre test dan Post test

Untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui setelah mengikuti kegiatan, tim pengabdian masyarakat membagikan lembar *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk Google Form. Kuesioner ini dirancang dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta dan tidak memerlukan waktu lama untuk diisi, yaitu sekitar 10–15 menit. Isi dari kuesioner mencakup tiga aspek utama, yaitu:

1. Pengetahuan tentang gizi ibu menyusui dan manfaat *microgreen*
Bagian ini terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pemahaman peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa menyusui, kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh, serta pengenalan *microgreen* sebagai sumber vitamin dan mineral alami. Pertanyaan juga mencakup hal praktis seperti frekuensi konsumsi yang dianjurkan dan cara pengolahan yang aman.
2. Sikap terhadap konsumsi *smoothie microgreen*
Bagian ini berisi 5 pernyataan skala Likert (1–5) yang menilai sikap dan minat peserta terhadap penerapan kebiasaan mengonsumsi *smoothie microgreen*. Contoh pernyataannya antara lain:
“Saya tertarik mencoba membuat *smoothie microgreen* di rumah.”
“Saya percaya bahwa *microgreen* baik untuk kesehatan ibu menyusui.”
Peserta memilih tingkat kesetujuan dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju (1-5).
3. Praktik atau kebiasaan konsumsi harian
Pada bagian ini terdapat 5 pertanyaan singkat untuk mengetahui perilaku peserta, seperti seberapa sering mereka mengonsumsi *smoothie* atau sayuran hijau dalam seminggu, apakah sudah pernah membuat *smoothie microgreen* sendiri, serta kendala yang mungkin dihadapi.

2.5 Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik ibu menyusui sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan dalam bentuk persentase peningkatan untuk menggambarkan sejauh mana kegiatan ini berpengaruh terhadap pemahaman peserta. Selain itu, data keaktifan peserta selama kegiatan dan tingkat partisipasi dalam praktik pembuatan *smoothie microgreen* juga diperhitungkan sebagai bagian dari hasil evaluasi. Analisis dilakukan dengan cara yang sederhana, yaitu menghitung jumlah peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi setelah kegiatan berlangsung. Hasilnya kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi dan

penyampaian kepada pihak posyandu maupun mitra kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dimulai dengan sesi edukasi gizi yang dibuka secara resmi oleh ketua tim pengabdian, Ns. Reisy Tane, M.Kep., yang menyampaikan sambutan sekaligus tujuan pelaksanaan kegiatan di Posyandu Mawar 13. Dalam sambutannya, beliau menekankan pentingnya dukungan gizi bagi ibu menyusui, tidak hanya untuk menjaga kesehatan ibu, tetapi juga untuk menunjang tumbuh kembang bayi melalui kualitas ASI yang dihasilkan. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Kepala Posyandu Mawar 13, para kader posyandu, serta 20 orang ibu menyusui sebagai peserta utama. Kehadiran berbagai pihak ini mencerminkan kolaborasi yang baik antara tenaga kesehatan, akademisi, dan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga.



Gambar 1. Pembukaan edukasi gizi oleh ketua tim PkM di Posyandu Mawar 13

Sebanyak 90% peserta tercatat aktif mengikuti sesi edukasi gizi yang dibuka secara resmi oleh ketua tim pengabdian, Ns. Reisy Tane, M.Kep. (Gambar 1). Tingkat partisipasi tersebut ditunjukkan melalui keterlibatan peserta dalam diskusi serta kemampuan sebagian besar ibu menyusui untuk mengulang kembali pesan kunci terkait manfaat *microgreen* sebagai sumber pangan bergizi selama masa menyusui. Pada sesi ini disampaikan tujuan kegiatan dan pokok materi yang membahas hubungan antara pemenuhan zat gizi ibu dan kualitas ASI, disertai contoh sederhana yang relevan dengan pola konsumsi sehari-hari peserta. Kegiatan diikuti oleh Kepala Posyandu Mawar 13, kader posyandu, serta 20 ibu menyusui sebagai peserta utama, yang mencerminkan keterlibatan berbagai unsur dalam pelaksanaan edukasi kesehatan ibu dan anak di tingkat posyandu.

Setelah pembukaan, sesi edukasi dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Vira Irma Sari, S.P., M.Si., yang memberikan pemaparan menarik mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa menyusui dan peran *microgreen* sebagai sumber vitamin, mineral, serta antioksidan alami. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami, dilengkapi dengan contoh-contoh bahan pangan lokal yang dapat diolah menjadi *smoothie microgreen*. Peserta terlihat sangat antusias dan aktif bertanya, terutama ketika dijelaskan bahwa *microgreen* dapat ditanam secara mandiri di rumah menggunakan media sederhana seperti pot kecil, wadah plastik bekas, atau baki semai.

Dalam sesi ini juga dibahas mengenai cara sederhana menanam *microgreen* dari benih sayuran lokal seperti bayam merah, kangkung, atau sawi hijau yang dapat tumbuh hanya dalam waktu 7–14 hari. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru kepada peserta, tetapi juga mendorong mereka untuk mulai memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber bahan pangan bergizi. Di akhir sesi, tim pengabdian membagikan leaflet edukatif berisi panduan singkat tentang kebutuhan gizi ibu menyusui, manfaat *microgreen*, serta resep *smoothie* yang dapat dipraktikkan di rumah. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan *smoothie microgreen* yang dipandu oleh tim pengabdian. Peserta diajak mempraktikkan secara langsung proses pembuatan *smoothie* menggunakan bahan yang mudah ditemukan seperti bayam merah, sawi hijau, dan kangkung mini yang telah dibersihkan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil olahan dan menilai rasa serta teksturnya. Respon yang diberikan sangat positif; sebagian besar ibu menyatakan bahwa rasa *smoothie* cukup enak, segar, dan mudah diterima oleh anggota keluarga.

Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan *smoothie microgreen* yang juga dipandu langsung oleh Vira Irma Sari, S.P., M.Si. Pada sesi ini, peserta diajak untuk melihat dan ikut mencoba secara langsung proses pembuatan *smoothie microgreen* yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah. Bahan-bahan yang digunakan berasal dari sumber pangan lokal seperti *microgreen* bayam merah, sawi hijau, dan kangkung mini yang mudah diperoleh di pasar sekitar. Selain itu, ditambahkan bahan penunjang seperti pisang, madu, dan susu rendah lemak untuk menambah cita rasa serta nilai

gizi minuman.



Gambar 2. Proses demonstrasi penanaman *microgreen* oleh Vira Irma Sari, S.P.,M.Si di Posyandu Mawar 13

Proses demonstrasi penanaman *microgreen* yang dipandu oleh Vira Irma Sari, S.P., M.Si., di Posyandu Mawar 13 menunjukkan tingkat keterlibatan peserta yang cukup tinggi (Gambar 2). Selama kegiatan berlangsung, sebanyak 85% peserta yang hadir dinyatakan mampu memahami tahapan dasar penanaman *microgreen*, mulai dari persiapan media tanam, penaburan benih, hingga perawatan awal tanaman. Pemahaman tersebut diidentifikasi melalui respons peserta saat sesi tanya jawab serta kemampuan mereka menjelaskan kembali langkah-langkah utama yang telah didemonstrasikan. Demonstrasi dilakukan menggunakan peralatan sederhana dan bahan yang mudah diperoleh, sehingga memberikan gambaran praktis mengenai penerapan budidaya *microgreen* di lingkungan rumah tangga. Kegiatan ini menggambarkan bahwa metode demonstrasi langsung efektif dalam mendukung transfer pengetahuan teknis kepada peserta di tingkat posyandu.



Gambar 3. *Microgreen* dari sayuran sawi

Gambar 3 menunjukkan *microgreen* dan bibit sawi pada fase awal pertumbuhan, yang ditandai dengan munculnya daun lembaga hingga daun sejati pertama. Kondisi tanaman tampak seragam dengan warna hijau yang relatif merata, mengindikasikan proses perkecambahan yang berlangsung baik. *Microgreen* sawi pada tahap ini memiliki ukuran yang masih pendek dengan batang lunak, sehingga sesuai untuk dipanen sebagai sumber pangan segar. Tampilan visual ini memberikan gambaran mengenai karakteristik pertumbuhan awal sawi yang umumnya dicapai dalam waktu singkat dan mendukung pemanfaatannya sebagai bahan pangan bergizi yang dapat dibudidayakan secara sederhana di lingkungan rumah tangga.

Hasil dari kegiatan demonstrasi di Posyandu Mawar 13 menghasilkan tiga variasi *smoothie microgreen* yang disesuaikan dengan selera dan kebutuhan gizi ibu menyusui. Varian pertama adalah *smoothie* nenas–pisang–*microgreen*, yang memiliki rasa segar dan sedikit asam dari nenas, berpadu dengan manis alami dari pisang. Kombinasi ini tidak hanya menyegarkan, tetapi juga kaya vitamin C, kalium, dan serat yang baik untuk daya tahan tubuh ibu menyusui. Varian kedua adalah *smoothie* semangka–daun mint–*microgreen* bayam merah, yang memberikan sensasi rasa dingin dan menyegarkan dengan warna merah keunguan yang menarik. Bayam merah *microgreen* kaya akan zat besi dan antioksidan, sementara daun mint membantu memberikan aroma segar serta membantu mengurangi rasa mual yang kadang dialami ibu menyusui. Varian ketiga adalah *smoothie* apel–kiwi–*microgreen* pakcoy, yang memiliki rasa lebih lembut dan kaya vitamin A serta C dari buah kiwi dan apel. *Microgreen* pakcoy memberikan tambahan nutrisi berupa kalsium dan folat yang penting bagi ibu menyusui. Untuk menambah cita rasa sekaligus memperkaya kandungan energi, seluruh varian *smoothie* ini dapat ditambahkan satu sendok teh madu murni, sehingga rasanya menjadi lebih manis alami dan lebih disukai oleh peserta.

Setelah proses pembuatan selesai, seluruh peserta berkesempatan untuk mencicipi hasil *smoothie microgreen* yang telah dibuat. Sebagian besar ibu menyusui menyampaikan bahwa rasa *smoothie* yang dihasilkan enak, tidak pahit, dan dapat diterima oleh seluruh anggota keluarga, termasuk anak-anak. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman praktis bahwa konsumsi sayuran dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan, mudah, dan tetap menyehatkan. Selain itu, mereka juga menyadari bahwa pembuatan *smoothie microgreen* tidak memerlukan alat atau bahan khusus, sehingga sangat memungkinkan untuk diterapkan di rumah masing-masing.



Gambar 4. (a) *Smoothie* nenas pisang *microgreen* sawi; (b) *Smoothie* semangka mint *microgreen* bayam merah; (c) *Smoothie* apel kiwi *microgreen* pakcoy

Gambar 4 menampilkan tiga varian *smoothie* berbasis *microgreen* yang dikombinasikan dengan buah segar, yaitu *smoothie* nenas–pisang dengan *microgreen* sawi, *smoothie* semangka–mint dengan *microgreen* bayam merah, serta *smoothie* apel–kiwi dengan *microgreen* pakcoy. Setiap varian disusun menggunakan komposisi bahan yang relatif seragam, terdiri atas 150 g buah utama, 20 g *microgreen*, dan 100 mL air sebagai cairan pendukung. Penambahan madu bersifat opsional dan digunakan dalam jumlah terbatas sebagai pemanis alami sesuai preferensi rasa. Perbandingan gramasi tersebut menghasilkan tekstur minuman yang relatif homogen dengan variasi warna alami yang mencerminkan karakteristik bahan penyusunnya, mulai dari kuning kehijauan, merah muda keunguan, hingga hijau cerah. Formulasi ini menunjukkan bahwa *microgreen* dapat diintegrasikan ke dalam *smoothie* dalam jumlah terkontrol tanpa mengubah konsistensi secara signifikan, sehingga mudah diaplikasikan dan direplikasi pada skala rumah tangga.

Proses pembuatan *smoothie* dilakukan menggunakan blender rumah tangga dengan kecepatan sedang selama ± 60 –90 detik hingga seluruh bahan tercampur merata dan menghasilkan tekstur yang halus. Urutan pencampuran diawali dengan penambahan air, diikuti buah utama dan *microgreen*, serta madu sebagai bahan opsional pada tahap akhir untuk menyesuaikan tingkat kemanisan. Rentang waktu pengolahan tersebut dinilai cukup untuk menghaluskan *microgreen* tanpa menyebabkan perubahan warna yang mencolok, sehingga mutu visual dan konsistensi produk tetap terjaga. Durasi pengolahan yang relatif singkat ini menunjukkan bahwa proses pembuatan *smoothie microgreen* dapat dilakukan secara praktis dengan peralatan sederhana di tingkat rumah tangga.



Gambar 5. *Smoothies* yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian di Posyandu Mawar 13

Gambar 5 menunjukkan berbagai varian *smoothie* berbasis *microgreen* yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Mawar 13. Produk *smoothie* disajikan dengan tampilan warna alami yang bervariasi sesuai kombinasi buah dan jenis *microgreen* yang digunakan, serta memiliki tekstur yang relatif homogen. Berdasarkan penilaian sederhana setelah sesi pencicipan, sebanyak 80% peserta yang hadir sebagai ibu menyusui menyatakan menyukai komposisi *smoothie* yang disajikan, terutama dari aspek rasa dan kemudahan konsumsi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test oleh seluruh peserta menggunakan Google Form, yang dilengkapi dengan observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman terbatas mengenai konsep *microgreen*, khususnya terkait manfaat gizi bagi ibu menyusui dan cara pemanfaatannya dalam olahan pangan sehari-hari. Selain itu, sikap peserta terhadap pemanfaatan *microgreen* masih bersifat pasif, ditandai dengan rendahnya minat untuk mencoba budidaya atau pengolahan secara mandiri. Setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi berlangsung, hasil post-test memperlihatkan peningkatan skor pengetahuan pada mayoritas peserta, disertai perubahan sikap yang tercermin dari meningkatnya minat untuk menanam *microgreen* di rumah serta kesiapan mencoba resep *smoothie* yang telah diperagakan. Perubahan praktik awal juga teramati melalui kemampuan peserta menjelaskan kembali tahapan penanaman dan pengolahan *microgreen* secara sederhana (Tabel 1).

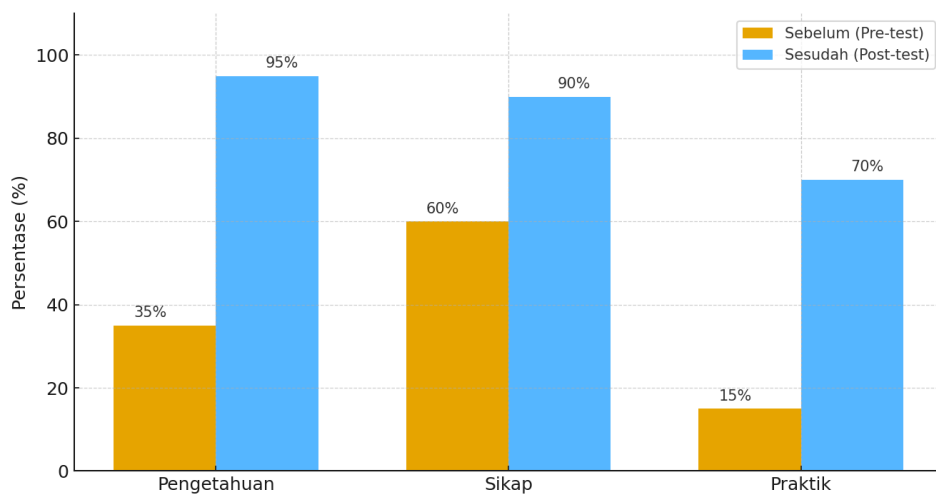
Tabel 1. Peningkatan hasil pre test dan post test yang telah dilakukan terhadap ibu menyusui di Posyandu Mawar 13.

Aspek yang dinilai	Sebelum kegiatan (Pre test)	Setelah kegiatan (Post test)
Pengetahuan Gizi Baik	35%	95%
Sikap Positif terhadap Konsumsi <i>Smoothie</i>	60%	90%
Praktik Konsumsi $\geq 3 \times$ /minggu	15%	70%

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test yang diisi oleh 20 ibu menyusui menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik setelah mengikuti kegiatan edukasi konsumsi *smoothie microgreen*. Sebelum kegiatan dimulai, hanya sebagian kecil peserta yang memiliki pemahaman baik tentang pentingnya gizi selama masa menyusui, yaitu sekitar 35%. Setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi dilaksanakan, angka tersebut meningkat menjadi 95%, atau terjadi kenaikan sebesar 60 poin persentase. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta.

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula perubahan positif dalam sikap dan minat peserta terhadap konsumsi *smoothie microgreen*. Sebelum kegiatan, 60% peserta menyatakan tertarik untuk mencoba mengonsumsi *smoothie*, dan setelah kegiatan, angka ini naik menjadi 90%, atau meningkat sebesar 30 poin persentase. Peserta mengaku lebih yakin dan termotivasi untuk menerapkan kebiasaan konsumsi sayuran melalui cara yang lebih praktis dan menyenangkan.

Dampak nyata juga terlihat pada aspek praktik konsumsi, di mana sebelum kegiatan hanya 15% peserta yang pernah mengonsumsi *smoothie* secara rutin. Setelah dua minggu pendampingan oleh kader posyandu, angka ini meningkat menjadi 70%, atau naik sebesar 55 poin persentase. Peserta menyatakan bahwa setelah memahami cara membuat dan manfaat gizinya, mereka lebih sering menyiapkan *smoothie* sendiri di rumah untuk dikonsumsi bersama keluarga.



Gambar 6. Hasil pre test dan post test ibu menyusui di Posyandu Mawar 13

Gambar 6 menunjukkan perbandingan persentase tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Pada aspek pengetahuan, persentase peserta yang memahami materi meningkat dari 35% pada pre-test menjadi 95% pada post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah intervensi edukasi. Aspek sikap juga mengalami kenaikan, dari 60% sebelum kegiatan menjadi 90% setelah kegiatan, mengindikasikan perubahan cara pandang peserta terhadap pemanfaatan *microgreen* bagi ibu menyusui. Sementara itu, pada aspek praktik terlihat peningkatan dari 15% pada pre-test menjadi 70% pada post-test, yang mencerminkan bertambahnya kesiapan peserta untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam aktivitas nyata. Secara keseluruhan, pola peningkatan pada ketiga indikator tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan demonstrasi memberikan dampak yang lebih kuat pada aspek pengetahuan dan sikap, serta mulai mendorong perubahan praktik peserta.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Mawar 13, Puskesmas Teladan, berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu menyusui dalam pemenuhan gizi melalui konsumsi *smoothie microgreen*. Edukasi yang dikemas dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan memberikan hasil yang positif, ditunjukkan oleh peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi seimbang dan kemauan untuk mengonsumsi *microgreen* secara rutin. Selain meningkatkan kesadaran gizi, kegiatan ini juga menumbuhkan keterampilan baru bagi ibu menyusui dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi minuman bergizi yang praktis dan menyenangkan, sehingga diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi di lingkungan Posyandu Mawar 13.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Teladan dan Posyandu Mawar 13 atas dukungan, kerja sama, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader posyandu yang berperan aktif dalam membantu pelaksanaan edukasi dan pendampingan peserta di lapangan. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh ibu menyusui peserta kegiatan atas partisipasi dan antusiasme mereka selama proses penyuluhan dan demonstrasi pembuatan *smoothie microgreen*. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sumatera Utara) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- [1] Jannah, S. R. (2021) "Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui (Studi Literatur Review)." *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah* 9 (2): 45–56.
- [2] Davidson, S. M., Renyoet, B. S., and Ningshy, F. K. (2023) "Gambaran Kecukupan Gizi Ibu Menyusui di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Gizi dan Kesehatan UNW* 15 (1): 80–87.
- [3] Pujiastuti, N. (2018) "Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kecukupan ASI di Posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto." *Jurnal Keperawatan* 1 (2): 122–128.

- [4] Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., and Pangestuti, D. (2021) "Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Ibu Menyusui, dan Kandungan Protein pada ASI: Telaah Sistematis." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20 (5): 372–378.
- [5] Ruspita, R., Rahmi, R., and Aifa, W. E. (2023) "Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru." *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6 (2): 455–461.
- [6] Harahap, N., Lubis, V., and Ramadhani, S. (2023) "Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Melalui Edukasi di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan." *Jurnal Abdimas UNAR* 6 (1): 120–126.
- [7] Widarti, B. N., Aini, N., and Fitriana, E. (2023) "Kajian Potensi Microgreen Sebagai Sumber Pangan Fungsional Rumah Tangga." *Jurnal AgriMals* 4 (2): 56–63.