

PELATIHAN PEMANFAAT BAHAN PANGAN KACANG HIJAU
(*Phaseolus radiatus*) MENJADI SEDIAAN KRIM

Zuhairiah¹, Nettiealia², Alfian Rejekinta Munthe³

^{1,2,3} Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia
Email : zuhairiah@gmail.com

ABSTRAK

Bahan Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia. Setiap manusia hidup membutuhkan pangan untuk pertumbuhan dan mempertahankan hidup, dari berbagai jenis bahan pangan salah satunya adalah kacang hijau yang kaya akan nutrisi. Kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) merupakan sumber antioksidan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang bisa dijadikan sebagai pelembab kulit yang dibuat dalam bentuk sediaan krim. Tujuan pelatihan ini untuk memberikan pemanfaatan kacang hijau sebagai sediaan krim. Hasil pelaksanaan ini pada masyarakat dalam bentuk informasi dan edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai sediaan krim. Setelah melaksanakan kegiatan pelatihan ini, masyarakat lebih mengetahui bahwa kacang hijau yang selama ini hanya dijadikan bahan makanan tetapi selain itu juga dapat dibuat sediaan krim karna dapat membuat kulit lembab.

Kata Kunci: **Kacang Hijau, Sediaan Krim**

ABSTRACT

Food is one of the basic needs for humans. Every living human being needs food for growth and survival, from various types of food, one of which is mung beans which are rich in nutrients. Mung beans (Phaseolus radiatus) are a source of antioxidants derived from plants that can be used as skin moisturizers made in the form of cream preparations. The purpose of this training is to provide the utilization of mung beans as a cream preparation. The results of this implementation in the community are in the form of information and education on the utilization of mung beans as a cream preparation. After carrying out this training activity, the community knows better that mung beans, which have only been used as food ingredients, can also be made into cream preparations because they can make the skin moisturized.

Keywords: **Green Mung Beans, Cream Preparation**

PENDAHULUAN

Bahan Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia. Setiap manusia hidup membutuhkan pangan untuk pertumbuhan dan mempertahankan hidup. Selain itu pangan juga berfungsi sebagai sumber energi untuk manusia melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang semua aktivitas manusia tentunya dibutuhkan sumber pangan yang sehat dan bergizi, dari berbagai jenis bahan pangan salah satunya adalah kacang hijau yang kaya akan nutrisi. (PERSAGI, 2009).

Kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.) merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang banyak dibudidayakan di Indonesia. Kacang hijau mempunyai beberapa kelebihan

dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya, kacang hijau memiliki kandungan antitripsin yang rendah dan mudah dicerna. Kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) merupakan sumber antioksidan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. (Maulana, 2010). Selain itu kacang hijau juga mengandung energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, potasium, seng, asam folat, fosfor, Kalium, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin E, vitamin C, niacin, serat dan glukosa. Glukosa yang terkandung dalam kecambah dapat mengikat air di kulit dan mempertahankannya dikulit sehingga bisa dijadikan sebagai pelembab kulit (Kusumo, 2010).

Krim adalah sediaan setengah padat, berupa emulsi yang mengandung air tidak kurang dari 60% dimaksudkan untuk pemakaian luar. Bahan yang digunakan mencakup zat emolien, zat sawar (barier), zat pengental dan pembentuk lapisan tipis, zat penutup kulit yang berpori lebar, zat pengemulsi, zat pengawet, parfum dan zat warna. sediaan krim ialah kemampuan penyebarannya yang baik pada kulit, memberikan efek dingin karena lambatnya penguapan air pada kulit, memberikan efek dingin karena lambatnya penguapan air pada kulit, mudah dicuci dengan air, serta pelepasan obat yang baik. (Ditjen POM, 1985).

Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan bahan pangan kacang hijau menjadi sediaan krim
2. Untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat mengonsumsi kacang hijau bagi kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan pada 6 Agustus 2021, yang berlokasi di Desa Sibongkaras Kabupaten Pakpak Barat, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan sosialisasi kepada masyarakat tentang manfaat kacang hijau yang dapat dijadikan sebagai sediaan krim.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan pelatihan mengenai salah satu bahan pangan yaitu kacang hijau yang dibuat menjadi sediaan krim. Masyarakat telah mendapat pembelajaran dalam bentuk pekatihan dalam beberapa bidang seperti :

1. Untuk memberikan informasi tentang bahan-bahan yang akan digunakan dan mempraktekkan bagaimana cara memanfaatkan kacang hijau dapat dibuat menjadi sediaan krim.
2. Masyarakat dapat membuat sediaan krim dari bahan pangan kacang hijau
3. Masyarakat dapat menerapkan pengetahuan mereka tentang pemanfaatan bahan pangan kacang hijau yang diolah menjadi sediaan krim.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan kegiatan pelatihan ini, masyarakat lebih mengetahui bahwa kacang hijau yang selama ini hanya dijadikan sebagai bahan makanan, saat ini diperhatikan pemnafaatannya, salah satunya dimanfaatkan atau diolah menjadi sediaan krim, karena dalam kacang hijau terkandung antioksidan, vitamin dan glukosa yang sangat bagus untuk kulit. Selain itu manfaat dari kacang hijau adalah mencegah sembelit, kemudian meningkatkan penyerapan nutrisi dari makanan, berperan sebagai prebiotik, mengontrol kadar gula darah, memiliki antioksidan yang tinggi, meningkatkan kesehatan jantung, mengandung nutrisi penting bagi ibu hamil serta memperkuat tulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (1995). *Farmakope Indonesia Ed IV*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumo, R.A. (2010). *Buah + Sayur = Sehat*. Yogyakarta: Pionir Media. Hal.124-128.
- Maulana, Al.2010. Pengaruh ekstrak tauge (*Phaseolus radiatus*) terhadap kerusakan sel ginjal mencit (*Mus musculus*) yang diinduksi parasetamol. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- PERSAGI (Persatuan Ahli Gizi Indonesia). (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.