

Pemberdayaan dan Simulasi Pembuatan Jus Bayam Merah dan Kurma Sebagai Upaya Penanggulangan Anemia Pada Siswi SMK NU 04 Ma'arif Pakis

Angernani Trias Wulandari^{1*}, Nur Aini Al Hasana², Aligonda Songbes³,
Elisabetr Lonek Kewa Mahon⁴

^{1, 2, 3, 4} STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

*corresponding author: angernanitriasswulandari@gmail.com

Received 20-08-2024

Revised 27-08-2024

Accepted 30-08-2024

ABSTRAK

Remaja putri beresiko anemia dan defisiensi zat besi karena mereka kehilangan zat besi saat menstruasi. Sebagai calon ibu bagi penerus bangsa, penting untuk memperhatikan kesehatan remaja putri, termasuk anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada usia muda bermanfaat bagi kesehatan remaja dan kemampuan kognitif mereka, serta untuk generasi berikutnya salah satunya adalah pencegahan stunting. Tujuan pada pengabdian ini adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang anemia, pemberdayaan dan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri di SMK NU 4 MA'ARIF PAKIS. Metode dalam kegiatan pengabdian ini adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia dan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma. Hasil dari pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan tentang anemia yang didapatkan dari hasil pre test 6,58 dan hasil post test 9,34. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia tercapai serta pemberdayaan dengan pembuatan jus bayam merah dan kurma tercapai.

Kata kunci: Anemia; Remaja Putri; Jus Bayam Merah

ABSTRACT

Adolescent girls are at risk of suffering from anemia and iron deficiency anemia as a result of the loss of iron that occurs during menstruation. It is crucial to prioritize the health of adolescent girls, including the prevention of iron deficiency anemia, considering their potential role as future mothers of the nation. The prevention of anemia in adolescents has been demonstrated to confer benefits for the health of the young people themselves, as well as for the next generation, in the form of the prevention of stunting. The objective of this service is to provide health education regarding anemia, to empower adolescent girls at SMK NU 4 MA'ARIF PAKIS, and to conduct a simulation of preparing red spinach juice and dates in order to prevent and overcome anemia. The methodology employed in this service activity entails the provision of health education regarding anemia and the simulation of the preparation of red spinach juice and dates. The results of this service indicate a significant increase in knowledge about anemia, as evidenced by the pre-test results of 6.58 and post-test results of 9.34. These findings suggest that the objective of enhancing knowledge about anemia was met, along with the goal of empowerment through the preparation of red spinach juice and dates.

Keywords: Adolescent Girl; Anemia; Red Spinach Juice

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan di mana jumlah sel darah merah di bawah 12 gr/dl (Deivita et al., 2021). Anemia dapat terjadi pada remaja putri berusia 14-15 tahun, yang dibagi menjadi tiga periode berdasarkan usia mereka: remaja awal pada usia 10-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20

tahun (Worku et al., 2022). Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun, sedangkan remaja putra pada usia 14 tahun. Wanita muda lebih rentan terhadap anemia daripada pria. Ini terjadi karena remaja putri memerlukan lebih banyak zat besi (Fe) karena mereka kehilangan zat besi saat menstruasi (Kulsum, 2020). Pada beberapa kondisi remaja putri atau wanita lebih banyak mengonsumsi makanan nabati lebih banyak, sehingga asupan mereka tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian mereka (Thankachan et al., 2017; Worku et al., 2022).

Kelelahan, kelemahan, pusing, pucat, sesak napas, gangguan konsentrasi, dan penurunan kinerja fisik adalah gejala anemia yang umum pada remaja (Azzahroh & Rozalia, 2018). Seseorang yang mengalami gejala ini mungkin mengalami anemia, dan penting untuk mendapatkan diagnosis dan perawatan medis dari dokter. Dokter dapat melakukan pemeriksaan darah dan memeriksa kondisi secara menyeluruh untuk menentukan penyebabnya. Mereka kemudian dapat memberikan pengobatan yang sesuai, yang dapat mencakup pemberian vitamin atau suplemen zat besi, perubahan pola makan, atau terapi tambahan yang bergantung pada penyebab dan tingkat keparahan anemia (Adiyani et al., 2020; Kamilah et al., 2022).

Beberapa faktor dapat menyebabkan perilaku remaja yang tidak sehat yang menyebabkan anemia, seperti kurangnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja (Budiarti et al., 2021). Anemia pada remaja juga diakibatkan kurangnya penyampaian informasi, kurangnya kepedulian orang tua, masyarakat, dan pemerintah terhadap kesehatan remaja, dan kurangnya pelayanan kesehatan remaja yang optimal (Sun et al., 2021; Worku et al., 2022). Sebagai calon ibu bagi penerus bangsa, penting untuk memperhatikan kesehatan remaja putri, termasuk anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada usia muda bermanfaat bagi kesehatan remaja dan kemampuan kognitif mereka, serta untuk generasi berikutnya salah satunya adalah pencegahan stunting (Deivita et al., 2021; Junita & Wulansari, 2021).

Lingkungan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan untuk mendapatkan informasi tentang makanan yang sehat ataupun pola makan yang baik dengan membiasakan mereka makan teratur (Adiyani et al., 2020; Azzahroh & Rozalia, 2018). Gerakan mengonsumsi tablet tambah darah juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Faktor lingkungan, ekonomi, keturunan, dan sosial budaya adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi risiko terjadinya anemia (Masfufah et al., 2023). Beberapa penelitian menemukan bahwa lingkungan sekolah berpengaruh pada perilaku pencegahan anemia remaja putri karena lingkungan sekolah dapat memberikan efek positif maupun negatif pada perilaku seseorang sehingga mereka dapat menentukan perilaku pencegahan anemia (Ahdiah et al., 2020; Deivita et al., 2021).

Terapi anemia menggunakan jus bayam merah dan kurma adalah salah satu cara non farmakologi yang dapat ditemukan dengan mudah dan dapat mengatasi anemia (Masfufah et al., 2023; Patimah et al., 2022). Bayam merah diolah dalam bentuk jus dengan daun bayam merah yang segar terdapat sebanyak 54 lembar atau sekitar 100 gram yang dapat meningkatkan kadar zat besi yang baik. Kurma yang kaya akan

karbohidrat untuk menyediakan energi yang cukup. Konsumsi rutin kurma setiap hari membantu menjaga tubuh dan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan hemoglobin dalam darah. Jika sampai 100 gram atau sekitar 5-7 butir kurma dimakan secara teratur selama 14 hari, maka dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan hemoglobin orang yang mengkonsumsinya (Lathifah & Susilawati, 2019; Patimah et al., 2022).

Pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan dan penanggulangan anemia membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak, seperti pemerintah, organisasi non-pemerintah, sekolah, puskesmas, dan keluarga (Azzahroh & Rozalia, 2018; Sun et al., 2021). Dengan kerjasama yang baik, anemia pada remaja putri dapat dicegah dan ditanggulangi, sehingga remaja putri dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. SMK NU 4 MA'ARIF memiliki jumlah siswi putri yang begitu banyak dari jumlah putranya, hal ini menjadikan alasan kami memilih SMK NU 4 MA'ARIF sebagai sasaran dalam pengabdian masyarakat. Data yang didapatkan dari Puskesmas Pakis, angka anemia pada remaja atau siswi sekolah di Pakis cukup tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas sehingga STIKES Widyagama Husada akan melakukan pendidikan kesehatan tentang anemia, pemberdayaan dan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri di SMK NU 4 MA'ARIF PAKIS.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diwujudkan dengan beberapa tahapan pelaksanaan, sehingga ditemukan Solusi permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Berikut tahapan kegiatan pengabdian Masyarakat ini: 1). Melakukan studi pendahuluan yang dilakukan ke Puskesmas Pakis, melakukan observasi lapangan ke SMK NU AL MA'ARIF, memberikan surat perijinan, melakukan kontrak serta berkordinasi dengan pihak sekolah 2). Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 20 Juli 2024 dengan target siswi kelas 10 dan 11 berjumlah 30 orang. Kegiatan diawali dengan sambutan dari pihak sekolah dan pemateri. Kegiatan selanjutnya adalah pre test tentang pengetahuan anemia. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian Pendidikan kesehatan tentang anemia, dampak, tanda gejala, faktor resiko dan penatalaksanaan anemia. Setelah materi diberikan dilanjutkan dengan post test. Setelah post test dilakukan time break dengan games dan ditutup dengan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma. Simulasi pembuatan dilakukan oleh siswi SMK didampingi oleh tim pengabdian.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pakis, khususnya di SMK NU AL MA'ARIF 04, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang siswi yang terdiri dari siswi SMK kelas 10 dan 11. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa Pendidikan kesehatan dan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja. Awal acara ini, dimulai dengan pelantunan doa,

diikuti oleh menyanyikan lagu “Indonesia Raya”, selanjutnya sambutan oleh pihak sekolah, penyampaian edukasi tentang anemia dan dilanjutkan dengan simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang anemia



Gambar 2. Simulasi Pembuatan Jus Bayam Merah dan Kurma



Gambar 3. Dokumentasi Pihak Pengabdian dengan Pihak Sekolah SMK NU AIMA'ARIF 04

Tabel 1. Analisa Hasil Pre test dan Post test Pengetahuan Anemia

Kegiatan	Nilai rata-rata pengetahuan
Pre test	6,58
Post test	9,34

sumber : data primer (2024)

Menurut tabel diatas terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan siswa SMK tentang definisi anemia, faktor risiko anemia, tanda gejala anemia, pencegahan dan penatalaksanaan anemia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Hasil ini dibuktikan dengan nilai pretest 6,58 dan post test 9,34. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa SMK selama mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia. Hasil ini sesuai dengan hasil kegiatan yang dilakukan oleh Junita and Wulansari, (2021), terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan tentang anemia. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena antusiasme siswa tentang kegiatan dan ilmu baru yang di dapatkan. Edukasi terkait anemia terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku responden. Edukasi dapat diberikan dengan berbagai media baik cetak maupun online (Kusuma, 2022). Pembuatan jus bayam merah dan kurma juga dapat meningkatkan hemoglobin karena terbukti dapat meningkatkan zat besi (Kusuma, 2022; Lathifah & Susilawati, 2019).

Secara umum kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari pihak SMK NU Al MA'ARIF 04 Pakis. Siswa sebagai responden juga berperan aktif saat kegiatan berlangsung. Hal ini membuat tujuan dari kegiatan ini tercapai dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia sebagai upaya pencegahan dan kemampuan membuat jus bayam merah dan kurma sebagai upaya penanggulangan anemia pada siswi putri atau remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian Masyarakat pada siswi SMK NU Al MA'ARIF 04 Pakis Malang adalah Pendidikan kesehatan tentang definisi, faktor risiko, tanda gejala, pencegahan serta penatalaksanaan anemia. Simulasi pembuatan jus bayam merah dan kurma memberikan keterampilan menanggulangi anemia. Berdasarkan hasil pre test dan post test didapatkan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada siswa SMK NU AL MA'ARIF 04 Pakis Malang. Terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan anemia dari 6,58 menjadi 9,34. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan program pengabdian Masyarakat ini tercapai. Perlunya adanya kegiatan rutin dari *stake holder* terkait pemberian edukasi anemia secara rutin sehingga faktor resiko anemia pada remaja dapat dicegah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) di STIKES Widyagama Husada Malang atas bantuan finansial yang telah diberikan untuk melaksanakan program pengabdian Masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Pakis serta Kepala Sekolah SMK NU Al MA'ARIF 04 Pakis, Kabupaten Malang, yang telah bersedia menjadi lokasi dan bekerja sama untuk acara pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 1–7.
- Ahdiah, A., Heriyani, F., & Istiana, I. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 9–14.
- Azzahroh, P., & Rozalia, F. (2018). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Kota Jambi. *Ilmu Dan Budaya*, 41(58).
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Nilawati, U. A., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021). Overview of Anemia; risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35, S235–S241.

- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41–46.
- Kamilah, S. N., Supriati, R., Haryanto, H., & Atmaja, V. Y. (2022). Pemeriksaan Status Gizi berdasarkan Nilai Indeks Massa Tubuh pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN 159 Bengkulu Utara. *Indonesian Journal of Community Empowerment and Service (ICOMES)*, 2(2), 95–100.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
- Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360–366.
- Masfufah, M., Safitri, S., & Kariani, N. K. (2023). Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan Pemberian Jus Kurma Bayam Merah pada Remaja Putri. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 227–233.
- Patimah, S., Rahmandari, F., & Kurnia, H. (2022). Perbandingan pemberian jus bayam merah dan jus bayam hijau terhadap kadar hb pada remaja putri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 5(1), 23–31.
- Sun, J., Wu, H., Zhao, M., Magnussen, C. G., & Xi, B. (2021). Prevalence and changes of anemia among young children and women in 47 low-and middle-income countries, 2000-2018. *EClinicalMedicine*, 41.
- Thankachan, P., Muthayya, S., Walczyk, T., Kurpad, A. V., & Hurrell, R. F. (2007). An analysis of the etiology of anemia and iron deficiency in young women of low socioeconomic status in Bangalore, India. *Food and Nutrition Bulletin*, 28(3), 328–336.
- Worku, M. G., Alamneh, T. S., Teshale, A. B., Yeshaw, Y., Alem, A. Z., Ayalew, H. G., Liyew, A. M., Tessema, Z. T., & Tesema, G. A. (2022). Multilevel analysis of determinants of anemia among young women (15-24) in sub-Saharan Africa. *Plos One*, 17(5), e0268129.