

Edukasi Pemanfaatan Yogurt Mix Buah Bit Dan Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe

Mawarni Yunita^{*1}, Bima Suryantara², Indah Purnamasari³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Magister, STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

*e-mail: mawarniyunita08@gmail.com¹, bima.suryantara@yahoo.com², indahpurnamasari30912@gmail.com³

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
20.03.2024	21.03.2024	19.04.2024	25.04.2024

Abstract: Anemia is a medical condition where the number of blood cells or hemoglobin is less than normal or the level of red blood cells in the blood decreases. The cause of anemia in young women is generally iron deficiency, in this condition there is a lack of iron reserves in the body. Treatment for anemia can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the products created as an alternative food product that is popular with young women is processed yoghurt, a food that is thought to facilitate the digestive system, thus helping the body to be ideal. Yogurt in the research was plain yogurt made from cow's milk with added beets and guava. Beetroot has a higher iron (Fe) content than dragon fruit and nuts. Guava is rich in iron and vitamin C. Vitamin C is an essential element that is needed by red blood cells, which provides an acidic atmosphere, making it easier for ferric iron to become ferrous which is more easily absorbed by the intestines. The outreach activity was carried out at the Darussalam Lhokseumawe Health Vocational School on January 11 2024. The activity began with conducting a pretest then delivering material, a juice making demonstration and ended with an evaluation in the form of a post test. There is an increase in adolescent girls' knowledge about anemia and how to treat anemia in adolescent girls using yoghurt juice mixed with beetroot and guava, which is 55%.

Keywords: Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah atau haemoglobin kurang dari normal atau turunnya kadar sel darah merah dalam darah. Penyebab anemia pada remaja putri ini pada umumnya adalah defisiensi zat besi, pada kondisi ini terjadinya kekurangan cadangan zat besi dalam tubuh. Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu produk yang diciptakan sebagai produk alternatif pangan yang di gemari remaja putri adalah olahan yogurt, suatu panganan yang dianggap dapat memperlancar sistem pencernaan sehingga membantu tubuh ideal. Yogurt pada penelitian yogurt plain dari susu sapi yang ditambahkan buah bit dan jambu biji. Buah bit memiliki kandungan zat besi (fe) yang tinggi dibandingkan buah naga dan kacang-kacangan. jambu biji kaya akan zat besi dan vitamin C. Vitamin C merupakan unsur esensial yang sangat dibutuhkan sel-sel darah merah, yang memberikan suasana asam sehingga memudahkan zat besi ferri menjadi ferro yang lebih mudah diserap usus. Kegiatan penyuluhan dilakukan di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe tanggal 11 Januari 2024. Kegiatan diawali dengan melakukan pretest lalu penyampaian materi, demonstrasi pembuatan jus dan diakhiri dengan evaluasi dalam bentuk post test. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta cara mengatasi anemia pada remaja putri menggunakan jus yogurt mix buah bit dan jambu biji yaitu sebesar 55%.

Kata kunci : Edukasi, Jus Yogurt mix Buah Bit dan Jambu Biji, Remaja Putri, Anemia

1. PENDAHULUAN

Timbulnya masalah gizi pada anak usia di bawah dua tahun erat kaitannya dengan persiapan kesehatan dan gizi seorang perempuan untuk menjadi calon ibu, dalam hal ini yaitu remaja putri (rematri). Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2019, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur usia 15 tahun ke atas sebesar 22,7%. Prevalensi anemia pada perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (18,4%). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada rematri (usia 10-19 tahun) sebesar 30%. Data penelitian di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada rematri berkisar antara 32,4 – 61% (Kepmenkes, 2020).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah atau haemoglobin kurang dari normal atau turunnya kadar sel darah merah dalam darah (Kepmenkes, 2018). Remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan absobsi zat besi meningkat pada umur 14-15 tahun, sedangkan remaja putra satu atau dua tahun berikutnya. Hal ini juga dikarenakan rematri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam masa

pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Rematri dengan anemia ketika hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (R.T.Means, 2020).

Penyebab anemia pada rematri ini pada umumnya adalah defisiensi zat besi, pada kondisi ini terjadinya kekurangan cadangan zat besi dalam tubuh. Hal ini menyebabkan pembentukan sel darah merah tidak optimal. Pada kondisi ini, anemia secara klinis belum terjadi dan kondisi ini disebut dengan cadangan besi telah habis, selanjutnya cadangan zat besi dalam tubuh mencakup besi plasma akan semakin habis terpakai dan pengikat besi untuk transportasinya akan menurun, sehingga mengakibatkan timbulnya anemia defisiensi besi. Keadaan ini menimbulkan berkurangnya massa sel darah merah yang disertai turunnya konsentrasi hemoglobin di bawah normal sehingga kapasitas darah untuk mengangkut oksigen juga di bawah normal (L.Budhathoki, dkk, 2021).

Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan konsumsi tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai remaja putri karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi (Kepmenkes, 2018). Sehingga perlu adanya upaya lain seperti dengan memberikan pangan yang beraneka ragam. Penganekaragaman konsumsi pangan tidak saja menguntungkan dari segi gizi, namun juga sangat esensial untuk mewujudkan swasembada pangan dan ketahanan pangan keluarga. Inovasi alternatif untuk membantu mengatasi kejadian anemia rematri dalam memenuhi kebutuhan zat besi dan mempertahankan jumlah zat besi yang ada didalam tubuh dengan pengembangan pangan yang kaya akan zat besi dan disukai oleh remaja putri. Salah satu produk yang diciptakan sebagai produk alternatif pangan yang di gemari remaja putri adalah olahan yogurt, suatu panganan yang dianggap dapat memperlancar sistem pencernaan sehingga membantu tubuh ideal (Alifia, M, 2021).

Yogurt pada penelitian yogurt plain dari susu sapi yang ditambahkan buah bit dan jambu biji. Buah bit mengandung vitamin, karbohidrat, protein, dan lemak serta mineral lainnya seperti Iron (Fe), Natrium (Na), Zink (Zn), Calsium (Ca), Potassium (K), Magnesium (Mg) dan Phosphorus (P). Buah bit memiliki kandungan zat besi (fe) yang tinggi dibandingkan buah naga dan kacang-kacangan. Dalam 100 gr buah bit mengandung 1 mg zat besi, sedangkan buah naga dan kacang-kacangan hanya sekitar 0,6 mg zat besi. Sedangkan kandungan vitamin C pada buah bit yaitu 10,2% dan asam folat 34 % yang berfungsi untuk menumbuhkan dan mengganti sel-sel yang rusak (L.Gheith dan El-Mahmoudy, 2018). Sedangkan, jambu biji kaya akan zat besi dan vitamin C. Vitamin C merupakan unsur esensial yang sangat dibutuhkan sel-sel darah merah, yang memberikan suasana asam sehingga memudahkan zat besi ferri menjadi ferro yang lebih mudah diserap usus (K.M Nair, et al, 2013).

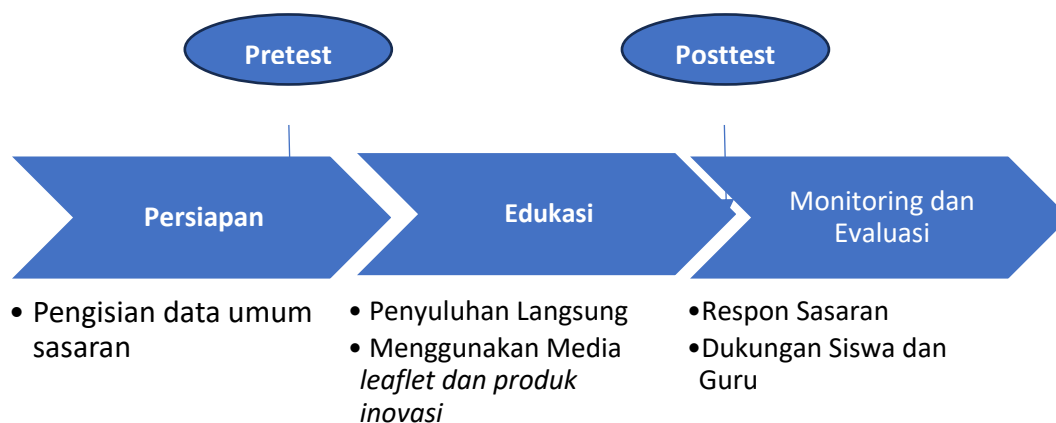
Kegiatan edukasi ini belum pernah dilaksanakan di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri khususnya mahasiswa kebidanan di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media *leaflet* dan produk inovasi minuman (jus). Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai manfaat yogurt mix buah bit dan jambu biji merah. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta remaja putri untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan nomor kontak remaja putri yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi tentang manfaat yogurt mix buah bit dan jambu biji merah dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi remaja putri yang dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa *leaflet* dan produk inovasi. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).

4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang telah disampaikan.
 5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku remaja putri melalui pengisian kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh remaja putri di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe.
- Berdasarkan Gambar 1 Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa Edukasi Manfaat yogurt mix buah bit dan jambu biji sebagai terapi anemia pada remaja putri berjalan dengan lancar. Hal tersebut tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh remaja putri di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe yang mengalami anemia dan yang belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang penanganan anemia sebelumnya. Penyuluhan dilakukan dengan media leaflet, metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pembuatan yogurt mix buah bit dan jambu biji.

Materi anemia pada remaja putri diberikan paling awal dengan tujuan agar remaja mengetahui fisiologi anemia, gejala, faktor yang mempengaruhi serta beberapa terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan keluhan tersebut. Lalu dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus yogurt mix buah bit dan jambu biji. Pemateri menyarankan kepada remaja untuk konsumsi jus yogurt mix buah bit dan jambu biji 2 kali/hari. Pada akhir kegiatan tim melakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta, didapatkan 85% remaja mengerti dan faham tentang anemia pada remaja putri serta cara menanganinya. Dari hasil pretest dan post test diketahui terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 55%. Informasi dapat terserap dengan baik oleh responden dikarenakan edukasi diberikan dengan menggunakan berbagai media dan metode, dalam hal ini tim menggunakan metode ceramah dengan alat bantu berupa leaflet. Selain itu tim dapat memberikan contoh langsung cara pembuatan jus yogurt mix buah bit dan jambu biji kepada remaja, remaja lebih antusias sehingga materi dapat diterima secara maksimal. Remaja lebih mudah memahami materi terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan. Harapannya pengetahuan yang didapat menjadi dasar untuk berperilaku hidup sehat dengan menggunakan terapi yang tepat dan minim efek samping seperti penanganan anemia dengan jus yogurt mix buah bit dan jambu biji.

Gambar

Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe tanggal 11 Januari 2024.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe



4. KESIMPULAN

Kesimpulan Dari hasil kegiatan Edukasi Manfaat yogurt mix buah bit dan jambu biji Sebagai Terapi anemia pada remaja di SMK Kesehatan Darussalam Lhokseumawe dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta cara mengatasi anemia menggunakan jus yogurt mix buah bit dan jambu biji yaitu sebesar 55%. Kegiatan ini memberikan pengetahuan bagi remaja putri di SMK Kesehatan Darussalam khususnya tentang bagaimana teknik pengolahan yogurt mix buah bit dan jambu biji menjadi minuman pencegah terjadinya anemia. Para remaja putri juga mendapatkan pengalaman membuat secara langsung produk olahan yogurt mix buah bit dan jambu biji sehingga memberikan manfaat sesuai tujuan utama dari program pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- R. T. Means. (2020). Iron deficiency and iron deficiency anemia: Implications and impact in pregnancy, fetal development, and early childhood parameters," *Nutrients*, vol. 12, Urecol: Seri MIPA dan Kesehatan 312 e-ISSN: 2621-0584 no. 2.
- L. Budhathoki, B. Shrestha, N. Phuyal, and L. Shrestha.(2012). Prevalence of anemia in adolescent girls attending specific schools of kavrepalanchok, Nepal," *J. Nepal Med. Assoc.*, vol. 59, no. 235, pp. 284–287.
- M.Alifia. (2021). Yogurt Greek Dari Buah Bit Sebagai Inovasi Pangan Untuk Diet Sehat,"*Universitas Muhammadiyah*. vol. 7.
- I. Gheith and A. El-Mahmoudy. (2018). Laboratory evidence for the hematopoietic potential of beta vulgaris leaf and stalk extract in a phenylhydrazine model of anemia," *Brazilian J. Med. Biol. Res.*, vol. 51, no. 11, pp. 1–8.
- K. M. Nair et al. (2013). Inclusion of guava enhances non-heme iron bioavailability but not fractional zinc absorption from a rice-based meal in adolescents," *J. Nutr.*, vol. 143, no. 6, pp. 852–858.
- M. A. Nora. (2018). Effect of red beetroot (*Beta vulgaris* L.) intake on the level of some hematological tests in a group of female volunteers," *ISABB J. Food Agric. Sci.*, vol. 8, no. 2, pp. 10–17.
- S. Chauhan, T. Gopani, B. Suhagia, S. Gupta, K. Patel, and M. Patel. (2017). Clinical evaluation of Beet root and Prickly pear in the management of Anemia: An Observational Study," *J. Ayurveda Med. Sci.*, vol. 2, no. 4, pp. 274–277.

- E. Lakshmi, P. Easwaran, and E. Saraswathy (2016). An intervention study to combat iron deficiency anaemia in adolescent girls - Food fortification strategy," *Biosci. Biotechnol. Res. Asia*, vol. 13, no. 2, pp. 1141–1146.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta; Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*, Jakarta; Kementerian Kesehatan RI.