

Edukasi Kesehatan Pencegahan Anemia dengan Mengonsumsi Buah Naga dan Madu pada Remaja Putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi

Nurbaiti^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi², Melda Amalia³

¹⁻³Program Studi D III Kebidanan, STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition in which the number and size of red blood cells or hemoglobin levels are below the threshold value for women less than 12.0 g. Anemia can be caused by a lack of iron intake, poor lifestyle such as smoking, drinking alcohol and breakfast habits, signs of anemia symptoms, headache, fatigue, frequent drowsiness, weakness and decreased concentration so that anemia does not occur, it is necessary to do prevention activities such as eating nutritious food, the purpose of this community service activity is to provide health education to young women at SMAIT Al-Azhar Jambi City so that young people know and understand about prevention of anemia, one of which is by consuming dragon fruit and honey, this activity is carried out on August 23, 2022 took place at the Al-Azhar mosque, Jambi City, which was attended by 75 young women, using lecture, discussion and question and answer methods, the media used were in the form of leaflets, infocus and laptops and power points, meeting time $\pm$ 90 minutes. At the implementation stage, before and after giving the material, an evaluation of the knowledge of young women through pretest with the results of 33.33% good knowledge of young women and 66.66% knowledgeable enough, then in posttest it was found that the results of knowledge of young women increased to 100% good knowledge. As a result of this activity, young women understand and understand the prevention of anemia by consuming dragon fruit and honey.

Keywords: anemia, dragon fruit, honey

Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai ambang batas pada wanita kurang 12,0 gr. Anemia dapat disebabkan oleh asupan zat besi kurang, gaya hidup kurang baik seperti, merokok, minum-minuman alkohol dan kebiasaan sarapan pagi, tanda gejala anemia kepala terasa pusing, mudah lelah, sering mengantuk, lemah dan konsentrasi menurun agar tidak terjadi anemia maka perlu dilakukan pencegahan seperti makan makanan yang bergizi, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi kesehatan kepada remaja putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi agar remaja mengetahui dan memahami tentang pencegahan anemia salah satunya dengan mengonsumsi buah naga dan madu, kegiatan ini di laksanakan pada tanggal 23 Agustus 2022 bertempat di masjid Al-Azhar Kota Jambi, yang dihadiri 75 remaja putri, dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan yaitu berupa leaflet, infokus dan laptop dan power point, waktu pertemuan $\pm$ 90 menit. Pada tahap pelaksanaan sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan remaja putri melalui *pretest* dengan hasil 33,33% pengetahuan remaja putri baik dan 66, 66% berpengetahuan cukup, kemudian pada *posttest* didapatkan hasil pengetahuan remaja putri meningkat menjadi 100% berpengetahuan baik. Hasil kegiatan ini remaja putri mengerti dan memahami tentang pencegahan anemia dengan mengonsumsi buah naga dan madu.

Kata Kunci : anemia, buah naga, madu

PENDAHULUAN

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu bertambahnya tinggi badan, perubahan hormon, dan kematangan seksual, perubahan kognitif adalah meningkatnya berfikir abstrak, idealistik, dan logis. Remaja putri pada umumnya mengalami menstruasi dan memiliki karakteristik kebiasaan makan yang tidak sehat, antara lain tidak sarapan pagi, malas minum air putih, dan jajan di luar serta banyak yang melakukan diet tidak sehat karena ingin tampak langsing sehingga mereka mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral, kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makanan siap saji sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka yang lama akan mengakibatkan kadar Hb berkurang dan menyebabkan anemia.¹

Anemia adalah kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditetapkan oleh WHO, 2015 dengan kadar hemoglobin pada laki-laki kurang dari 13,0 gram/dl pada wanita kurang dari 12,0 gram/dl. Penyebab terjadinya anemia adalah asupan zat besi kurang selain itu gaya hidup kurang baik juga dapat mempengaruhi anemia seperti, merokok, minum-minuman alkohol dan kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi umur, pendidikan. Tanda-tanda terjadinya anemia adalah pusing/sakit kepala, merasa lelah, lemah, muntah, konjungtiva pucat, telapak tangan dan kaki tampak pucat dan tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran, tubuh tidak bugar.²

Zat besi merupakan bagian dari molekul hemoglobin, berkurangnya besi maka sintesis hemoglobin akan berkurang sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin menurun, jika kadar hemoglobin menurun maka akan mempengaruhi kemampuan dalam mengantarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja atau kemampuan untuk berkonsentrasi belajar selain itu juga anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit.

Upaya dalam penanggulangan anemia yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan tablet Fe. Selain itu upaya non farmakologis untuk mengatasi anemia adalah dengan mengkonsumsi buah naga dimana buah naga yang telah masak mengandung banyak asam organik, protein, mineral seperti potassium, magnesium, kalsium, besi serta vitamin C. di dalam buah naga banyak mengandung manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaatnya yaitu dapat meningkatkan kadar Hb karena kandungannya yang sangat baik dan bermanfaat terutama kandungan zat besinya yang cukup untuk mengganti zat besi yang hilang dalam tubuh dan vitamin C yang cukup untuk membantu absorpsi zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah. serta rasanya yang enak mudah dicerna, mudah dicari dan harganya terjangkau. Buah naga mengandung zat besi yang cukup tinggi sehingga dapat menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia.³ Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitrasnani, Aminah, Sofianah tahun 2019 yang menyatakan ada pengaruh konsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobin.

Selain mengonsumsi buah naga dalam mencegah anemia dapat juga mengonsumsi produk alam yaitu madu, madu merupakan obat dari segala penyakit yang mempunyai berbagai khasiat. Madu banyak mengandung mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, aluminium, besi, fosfor, kalium serta vitamin thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat

(C), piridoksin (B6), niasin, asam pantotenat, biotin, asam folat, dan vitamin K. hal ini di buktikan juga dengan hasil penelitian bahwa ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin setelah menngkonsumsi madu dengan tidak mengkonsumsi madu karena madu banyak menagndung segala zat yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin.⁴

SMAIT Al-Azhar merupakan salah satu pendidikan menengah atas di Kota Jambi di mana remaja putri berjumlah 108 siswi dan mereka mengatakan ada yang mengalami anemia terutama pada saat menstruasi dan mereka juga mengatakan sering makan makanan di luar rumah seperti makan mie instan, dll. berdasarkkan analisis situasi tersebut maka tim tertarik untuk memberikan edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi dengan tujuan memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, serta pemahaman remaja putri tentang pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu, kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Agustus 2022 sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi yang berjumlah 75 siswi, metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab media yang digunakan adalah leaflet, power point, infokus dan leptop.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Melakukan pengkajian dan analisa data awal
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d. Menyiapkan izin ke lokasi
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Melakukan orientasi/perkenalan tim kegiatan dengan kelompok sasaran
 - b. Melaksanakan *pre tes* yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada siswi terait pencegahan anemia
 - c. Menjelaskan materi tentang anemia dan cara pencegahanya denga mengkonsumsi buah naga dan madu menggunakan leaflet, infokus, dan power point.
 - d. Memberikan *post test* kepada remaja putri terkait pencegghan anemia dengan buah naga dan madu.
 - e. Mengevaluasi kegiatan
3. Penyusunan laporan
 - a. Pembuatan laporan
 - b. Mengumpulkan laporan ke PPPM
 - c. Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap semester dengan mengangkat topik sesuai dengan bidang ilmu dan permasalahan yang ada di masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi kegiatan ini memberikan manfaat dalam upaya mengatasi permasalahan kesehatan dengan tujuan agar remaja putri dapat menambah pengetahuan serta dapat mengatasi masalah yang dihadapi oleh remaja putri yaitu anemia. Topik dalam kegiatan ini adalah pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi, pelaksanaan kegiatan ini di laksanakan pada bulan Maret 2021 sampai

dengan Agustus 2022 yang di hadiri oleh 75 remaja putri, metode yang digunakan ceramah, tanya jawab, diskusi, media yang digunakan leaflet, Power point dan infokus. Sebelum menjelaskan materi tim memberikan *pre test* kepada remaja putri kemudian memberikann materi terkait pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu dan dilanjutkan dengan *post test* di akhir materi hasil dari *pre test* dan *post test* di distribusikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1. Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Dengan Mengkonsumsi Buah Naga dan Madu di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	25	33,33	75	100
Cukup	50	66,67	0	0

Berdasarkan tabel. 1.1 di atas diperoleh pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu pada *pre test* didapat pengetahuan baik sebanyak 25 (33,33%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 50 (66,66%), setelah di berikan materi kemudian dilakukan *post test* dengan hasil pengetahuan remaja putri meningkat menjadi baik sebanyak 75 (100%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan peengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi.



Gambar 1. Pemberian edukasi kesehatan di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi

Anemia didefinisikan sebagai keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal dengan kadar hemoglobin pada laki-laki kurang dari 13,0 gram/dl pada wanita kurang dari 12,0 gram/dl, gejala umum anemia adalah pucat, cepat merasa lelah, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidak bertenaga dan konsentrasi belajar menurun, anemia dapat disebabkan oleh kurangnya intake zat besi dari makanan seperti daging, ikan sayuran dan buah-buahan dan meningkatnya pengeluaran zat besi dari tubuh seperti perdarahan, dan menstruasi, jika terjadi anemia dapat mengakibatkan konsentrasi belajar menurun, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, bagian wajah tampak pucat, daya tahan menurun sehingga mudah terkena penyakit, produktivitas kerja menurun, dan kebugaran menurun. Adapun cara mengatasi anemia yaitu dengan cara peningkatan konsumsi makanan mengandung zat besi dan tablet Fe.⁵ Selain itu dapat juga mengkonsumsi buah naga dan madu dimana buah naga yang telah masak mengandung banyak asam organik, protein, mineral seperti potassium, magnesium,

kalsium, besi serta vitamin C. di dalam buah naga banyak mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Salah satu manfaatnya yaitu dapat meningkatkan kadar Hb karena kandungannya yang sangat baik dan bermanfaat terutama kandungan zat besinya yang cukup untuk mengganti zat besi yang hilang dalam tubuh dan vitamin C yang cukup untuk membantu absorpsi zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah.³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Usman & Kurnaesih menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia yang dibuktikan dengan uji statistik diperoleh nilai $p=0.000$ dimana $p < \alpha (0,05)$. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fitriasnani.M.K, Aminah S, Sofianah 2019 menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobin pada siswi dengan hasil statistik paired sampel *T test*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikan 0,000 dengan $\alpha 0,05$. Muhayati dalam Chandra, menyatakan remaja putri lebih beresiko menderita anemia dari pada remaja putra setiap bulannya mengalami menstruasi, seringkali menjaga penampilan, ingin mendapatkan tubuh Ideal sehingga berdiet dan mengurangi makan.¹⁰

Madu merupakan obat dari segala penyakit salah satunya untuk meningkatkan hemoglobin dimana madu mengandung mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, aluminium, besi, fosfor, kalium serta vitamin thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat (C), piridoksin (B6), niasin, asam pantotenat, biotin, asam folat, dan vitamin K. hal ini di buktikan juga dengan hasil penelitian bahwa ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi madu dengan tidak mengkonsumsi madu hasil uji *wilcoxon* diketahui terjadi kenaikan kadar Hb pada kelompok intervensi dari sebelum diberikan madu sebesar 10,63 gr/dl dan setelah diberikan madu sebesar 12,56 gr/dl maka terjadi kenaikan rata-rata 1,93 gr/dl. Hal tersebut karena madu banyak mengandung segala zat yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin.⁴ Berdasarkan penelitian Harjuna dosis madu 45 ml mengandung energi 136,8 kkal, protein 0,1 gr, karbohidrat 37,1 gr, vit C 0,4 mg, sodium 1,8 mg, posstasium 23,4 mg, kalsium 2,7 mg, magnesium 0,9 mg, iron 0,2 mg, dan zinc 0,1 mg, dari kadungan tersebut ditemukan kenaikan hemoglobin sebesar 1,2 mg/dl dengan pemberian selama 2 minggu.⁶

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul edukasi pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah naga dan madu di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi sebagai upaya dalam mengatasi masalah kesehatan terutama pada pencegahan anemia dengan adanya kegiatan ini pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan buah naga dan madu meningkat (100%) dan remaja memahami serta dapat menerapkan sehingga dapat melakukan pencegahan terjadinya anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Kepala Sekolah SMAIT Al-Azhar Kota Jambi yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Usman.M., Arman.,Kurnaesih. 2019. *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Emaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 4 Pangkep*.Vol.3 No.6 Hal. 643-649. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.

-
2. Fitriasnani. E.M., Aminah.S.,Sofianah. 2020. *Pengaruh Konsumsi buah Naga (Hylocereus) terhadap Kadar Hemoglobin pada Siswi dengan Anemia di SMAN 5 Kota Kediri*. Vol.4 No.1. Hal.41-53. *Jurnal of Issues In Midwifery*
 3. Arini. L.D.D. .,Fanny.N., Sari.P.D. 2019. *Pengaruh Mengkonsumsi Sari Kurma Dan Buah Naga Dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia*.Vol.12 No.02.Hal. 259-267.Jurnal Biomedika
 4. Cholifah N., Wulandari A., 2018. *Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hmoglobin (HB) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia*. Hal 533-539. *University Research Colloquium*.
 5. Proverawati A, Wati K.E. 2017 *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*.Nuha Medika.Yogyakarta
 6. Evayannti Y. et.al 2021. *Penyuluhan tentang cara mengkonsumsi madu yang benar untuk meningkatkan kadar hemaglobin (Hb) pada ibu hamil di Desa Jati Baru Lampung Selatan*. Vol.3 No.1. Jurnal Perak Malahayati.
 7. Nurbaiti. (2018) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018*. Vol.19. No.1. Hal.84-88. Jurnal Ilmia Universitas BatangHari Jambi.
 8. Syaiful.Y., Fatmawati.L., Perihastuti.S. 2022.*Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vedio Dan Komik Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja putri*. Vol.5.No.1 Hal. 53-59. Abdimasku.
 9. Damayanti D.F., Wati. E.A.,Marsita E. 2020. *Efektifitas Madu dan Tablet Fe Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Pondok Pesantren*. Vol 2.No 2. Hal.93-99. Journal Of Nutrition College.
 10. F Chandra, DD Junita, TY Fatmawati. 2019. *Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia 9 (04), 653-659. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/398>