



PEMANFAATAN JUS BUAH NAGA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 1 WAY KENANGA

Septika Y. Veronica¹, Rika Agustina², Putri Destalia³, Lina Wahyu Sejati⁴, Fernika Intana⁵

¹⁻⁵Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: uapvero@gmail.com/ rikaagustina938@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

World Health Organization (WHO) dalam world health statistic tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada usia reproduktif (15-49) didunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9%. Berdasarkan hasil survey WHO Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dinegara negara berkembang dipengaruhi oleh keadaan stress, haid atau terlambat makan. Dari hasil survey di Puskesmas Mercubuana melalui aplikasi EPPBGM, angka remaja anemia pada bulan Januari-Desember 2023 sebesar 12,5%. Saat dilakukan wawancara kepada siswa disekolah, mengatakan bahwa mereka jarang mengkonsumsi buah dan sayur dirumah serta jarang mengkonsumsi TTD yang diberikan oleh pihak Puskesmas. Akibatnya tidak sedikit anak remaja yang menderita anemia akibat pola makan yang tidak sehat dan bergizi, maka timbul gagasan dan inisiatif untuk melakukan pemberdayaan kepada siswa dan guru sekolah melalui Project simulasi minum Jus Buah Naga bersama dalam rangka mencegah anemia pada anak remaja dan dilanjutkan dengan minum TTD setiap 1x seminggu dalam rangka meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi TTD pada Remaja Putri. Untuk meningkatkan status kesehatan anak remaja. Metode yang digunakan melalui sosialisasi dan edukasi anemia, bahaya dan cara pencegahan anemia untuk anak remaja. Hasil dari analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui simulasi cara minum Jus Buah Naga dengan benar, bisa ditarik kesimpulan bahawa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan simulasi.

Kata Kunci: Remaja, Anemia, Jus Buah Naga

Abstract

The World Health Organization (WHO) in its 2021 world health statistics shows that the prevalence of anemia in reproductive age (15-49) in the world in 2019 was around 29.9%. Based on WHO survey results, the high prevalence of anemia in adolescent girls in developing countries is influenced by stress, menstruation or late eating. From the results of a survey at the Mercubuana Community Health Center via the EPPBGM application, the number of anemic teenagers in January-December 2023 was 12.5%. When interviews were conducted with students at school, they said that they rarely consumed fruit and vegetables at home and rarely consumed the TTD provided by the Community Health Center. As a result, quite a few teenagers suffer from anemia due to unhealthy and nutritious eating patterns, so ideas and initiatives arise to empower students and school teachers through a simulation project of drinking Dragon Fruit Juice together in order to prevent anemia in teenagers and continue with drinking TTD once a week in order to increase compliance with TTD consumption in young women. To improve the health status of adolescent children. The method used is through outreach and education about anemia, the dangers and ways to prevent anemia for teenagers. The results of the descriptive analysis of

quantitative calculations related to the impact of empowerment through a simulation of how to drink Dragon Fruit Juice correctly, it can be concluded that there was an increase in students' knowledge and abilities before and after being given counseling and simulations.

Keywords: *Adolescents, Anemia, Dragon Fruit Juice*

I. PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan nutrisi tambahan untuk mendukung pertumbuhan hormonal dan perkembangan organ serta jaringan termasuk otak oleh sebab itu remaja perlu menerapkan kebiasaan makan sehat. Remaja perlu sarapan, minum air, membatasi makanan olahan dan minuman manis serta mendapatkan aktivitas fisik untuk menurunkan resiko obesitas. Masa remaja adalah masa ketika mereka mengalami pertumbuhan yang pesat 2 nutrisi utama yang menjadi perhatian remaja adalah kalsium dan zat besi.

Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar menunjukkan hasil yang kurang lebih sama, yaitu sekitar 14-25% remaja tidak sarapan (Mudjiyanto et al.1994). Namun demikian, menurut Hardiyansyah (2012) dalam keynote speechnya di Simposium Sarapan Sehat, kebanyakan remaja tidak makan sarapan bergizi seimbang.

Studi Briawan et al. (2008) dibogor menunjukkan Prevalensi anemia dikalangan remaja putri adalah 25,1%. Studi ruxton & Kirk (1997) menunjukkan kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan defisiensi Vitamin A, Vitamin B6, Kalsium, Tembaga, Besi, Magnesium, dan Seng.

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang menurut WHO sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stres, haid atau terlambat makan (WHO, 2014). Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2010). Anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja seperti menurunnya kesehatan reproduksi,

perkembangan motorik mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Andriani dan Wirjatmadi, 2013).

Akibat jangka panjang dari anemia pada remaja putri sebagai calon ibu yang nantinya akan hamil, remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin yg ada dalam kandungannya dan juga dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal (Marlina dan Winda, 2015).

Anemia gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jumlah asupan zat besi tidak cukup, penyerapan zat besi rendah, kebutuhan meningkat, kekurangan darah, pola makan tidak baik, status sosial ekonomi, penyakit infeksi, pengetahuan yang rendah tentang zat besi (Puji, 2010). Pencegahan dan penanganan masalah anemia pada remaja dengan cara farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi fe 1 kali/minggu dengan dosis 60 mg.

Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan Stunting. Anemia Gizi besi menjadi salah satu penyebab utama anemia, diantaranya karena asupan makanan sumber zat besi yang kurang. Hasil penelitian di Tangerang tahun 2004 (Kurniawan YAI dan Muslimatun, 2005 dalam buku Pedoman Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan WUS, 2016) menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada anak perempuan usia 10-12 tahun yang menderita anemia hanya sebesar 5,4 mg/hari, lebih rendah daripada kebutuhan perhari sebesar 20 mg/hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013. Angka ini menunjukkan bahwa asupan total zat besi heme sebesar 0,8 mg/hari dan besi non-heme sebesar 4,6 mg/hari.

Pendidikan kesehatan merupakan pemberian pengetahuan kesehatan dan

pembiasaan perilaku sehat peserta didik. Hal ini penting mengingat pengetahuan kesehatan belum seragam dan merata. Kecukupan bekal pendidikan kesehatan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku anak sekolah yang pada akhirnya akan menentukan status kesehatan mereka apakah akan tetap sehat atau berisiko mengalami masalah kesehatan dalam masa kini dan dewasa kelak. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan bagi peserta didik mengacu pada permasalahan kesehatan anak usia sekolah dan remaja seperti : Gizi, sanitasi dan kebersihan diri, penyakit tidak menular, kesehatan mental dan emosional, kesehatan reproduksi, pencegahan IMS dan HIV/ AIDS, Napza termasuk rokok, Tuberkulosis dll.

Pendidikan Gizi merupakan upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik. Pemenuhan gizi seimbang sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang optimal sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran secara lebih baik.

Upaya lain yang perlu dilakukan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi kejadian anemia pada remaja, yaitu perlunya mengkonsumsi tablet FE secara teratur dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta makanan tinggi zat besi dan vitamin C terutama sayuran hijau dan buah-buahan seperti buah naga. Buah naga bisa dikonsumsi secara langsung maupun melalui olahan buah naga seperti jus (Yusrawati et al.,202).

Hasil wawancara sebelumnya dengan beberapa siswa di SMK 1 Way Kenanga juga diperoleh bahwa para 78% dari para siswa tidak pernah Rutin mengkonsumsi buah serta tablet FE dan pada siswa tidak mengetahui tanda gejala Anemia Pada Remaja dan belum mengetahui dengan jelas bagaimana cara mencegah Anemia pada remaja dan pola hidup seperti apa yang harus dilakukan/dihindari para remaja.

Salah satu makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral yaitu buah naga. Buah naga merupakan tanaman jenis Kaktus yang menurut beberapa ahli buah naga bermanfaat bagi Kesehatan manusia

karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap (Thamrin,2016). Pada penelitian soleha dkk, (2020) pemberian buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan mengkonsumsi buah naga atau jus buah naga dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,82 gr% dengan mengkonsumsi buah naga sebanyak 250 gr perhari selama 14 hari (Soleha et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas kelompok ingin melaksanakan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan berbasis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesadaran pentingnya mengkonsumsi buah naga untuk remaja dengan memberikan project Kesehatan simulasi pemanfaatan jus buah naga sebagai Upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 1 Way Kenanga, sehingga status Kesehatan remaja meningkat

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada kepada siswa tentang pentingnya kesehatan Remaja. Teknik pelaksanaan program penyuluhan ini dengan menggunakan sampling Siswa kelas X SMKN1 Way Kenanga. Maka penyuluhan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: ceramah (Luring/Tatap muka), diskusi, tanya jawab, dan metode interaktif. Pada pengabdian masyarakat kegiatan Penyuluhan dilakukan melalui dengan menggunakan media berupa *slide powerpoint*. Rincian kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, *pre test*, penyuluhan, demonstrasi, diskusi, Tanya jawab *post test* dan penutup.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Puskesmas Tanjung Harapan Pada 10 Januari 2025. Peserta yang mengikuti edukasi “Pemanfaatan Jus Buah Naga sebagai Upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 1 Way Kenanga” merupakan siswa kelas X yang berjumlah 36 siswi remaja putri.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak anemia pada remaja, beserta bahaya dan memberikan hasil sebagai berikut :

- Peningkatan pengetahuan siswa tentang penyebab anemia, bahaya anemia dan cara mengatasi anemia pada remaja.
- Mencegah siswa yang tidak memiliki kebiasaan atau gaya hidup yang menyebabkan Anemia pada Remaja
- Peningkatan pengetahuan dan minat siswa terhadap pemanfaatan jus buah naga sebagai salah satu Upaya pencegahan anemia pada remaja putri.
- Para remaja putri kelas X SMKN 1 Way Kenanga diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang tanda bahaya anemia dan cara mengatasi anemia pada remaja kepada orang-orang disekitarnya.

Tim melakukan monitoring melalui pembagian kuesioner pengetahuan yang wajib diisi oleh siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Monitoring ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari kegiatan program kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap perubahan yang telah terjadi pada tim mitra yaitu dewan guru dan siswa kelas X SMKN 1 Way Kenanga setelah mengikuti secara intens kegiatan yang telah dilaksanakan. Kuesioner yang dibagikan kepada tim mitra bersifat tertutup, dengan pertanyaan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan soal pengetahuan tentang anemia, makanan yang mencegah anemia, zat makanan yang dibutuhkan remaja dan asupan yang dibutuhkan remaja untuk meningkatkan status gizi remaja

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Anemia dan Asupan Sehat Bergizi untuk remaja

| Soal | Nilai Pengetahuan Sebelum Dilakukan Sosialisasi | Nilai Pengetahuan Setelah Dilakukan Sosialisasi |
|------|---|---|
| P1 | 30% | 70% |
| P1 | 60% | 90% |
| P3 | 30% | 70% |
| P4 | 50% | 80% |
| P5 | 70% | 90% |
| P6 | 60% | 80% |
| P7 | 70% | 100% |

| | | |
|-----|-----|-----|
| P8 | 20% | 60% |
| P9 | 40% | 70% |
| P10 | 60% | 80% |

Gambar 1. Foto Kegiatan



Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui sosialisasi Anemia, menu gizi seimbang, dampak dan cara mencegah anemia remaja pada siswa, bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan. Program pencegahan Anemia pada remaja yang dilakukan secara reguler bisa menyadarkan dan meningkatkan kembali pemahaman tentang pentingnya waspada dan paham terhadap anemia terhadap remaja. Oleh karena itu dirasa penting untuk bekerja sama dengan program lintas sektor secara komprehensif agar kegiatan preventif bisa menjadi suatu strategi yang tepat menghindarkan dan mencegah remaja dari Anemia

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian kepada Masyarakat tentang Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dengan sosialisasi cegah anemia dan aksi minum jus buah naga, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang anemia, manfaat, Solusi cegah anemia dengan mengkonsumsi jus buah naga, serta efek samping dan dampak jangka Panjang apa bila tidak mengkonsumsi tablet tambah darah.

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan peran dan fungsi UKS dengan membentuk konselor sebaya, dan bagi tenaga kesehatan agar dapat melakukan evaluasi dari penyuluhan yang dilakukan sebelumnya dan monitoring terhadap angka kepatuhan siswa dalam mengkonsumsi tablet tambah darah,

serta memberikan pemahaman dan motivasi tentang pentingnya konsumsi TTD

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, pembimbing lahan, pembimbing akademik kemudian dewan guru dan siswa kelas X SMKN 1 Way Kenanga yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti F. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019*. J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai. 2019;3(2):18–21.
[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-))
- Kementrian Kesehatan RI. *PEDOMAN GIZI SEIMBANG*. Jakarta; 2014.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT)*. Jakarta; 2015
- Lembaga Demografi FEB UI. *Ringkasan Studi Prioritas Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Jakarta; 2017. 25.
- Nurhayati T. Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. J Chem Inf Model. 2017;53(9):1689–99.
- Prasetya K A H, Wihandani D M. *Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar pada Siswi Kelas Xi di SMAN 1 Abiansemal Badung*. EJurnal Med Udayana. 2019;8(1):46.
- Rahayu A, Fahrini Y, Putri OA, Anggraini L. *Buku Referensi Metode Orkes Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri*. 1st ed. Noor SM, Rahman F, Rosadi D, Sari RA, Laily N, Anhar YV, editors. Yogyakarta: CV Mine; 2019. 23–16 p.
- Siauta J A, Indrayani T, Bombing K. *Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018*. J Qual Women's Heal. 2020;3(1):82–6.
- Simanungkalit S F, Simarmata O S. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia*. Bul Penelit Kesehatan. 2019;47(3):175–82.
- Setianingsih DN, Yulastri L. *Comparison of Adolescent Self-Concept Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta*. Fam J Pendidik Kesejaht Kel. 2015;1(2):74–90.
- World Health Organization. *Prevalence of Anaemia in Women of Reproductive Age (aged 15-49)*. Diunduh dari [aporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-)) 16 November 2021
- WHO.(2021). World Health Statistic 2021 Monitorin Health for SDGs. Switzerland, <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf> pada 06 januari 2025