

Edukasi Anemia Gizi dan Pendampingan Pembuatan Kapurung Daun Kelor pada Remaja Putri di Desa Lebang Manai Utara Kabupaten Jeneponto

^{1*}Esse Puji Pawenrusi, ¹Andi Yulia Kasma, ¹Kamariana, ¹Kartini Mangin, ¹Tiara Dwi Anugrah, ¹Ivon

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Korespondensi: essepuji@stikmks.ac.id

Abstrak: Anemia gizi merupakan kondisi medis yang dikarenakan defisiensi atau kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia terjadi saat tubuh kekurangan zat besi yang dibutuhkan untuk memproduksi hemoglobin yang cukup. Hemoglobin merupakan protein yang terdapat dalam sel darah merah yang berperan dalam membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia gizi dapat memengaruhi semua kelompok usia, tetapi sering terjadi pada remaja putri. Hasil survei pendahuluan di dapatkan bahwa konsumsi zat besi pada remaja putri cukup rendah. Remaja putri kurang memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Kegiatan ini dilakukan di Desa Lebang Manai di Kabupaten Jeneponto. Metode yang digunakan yakni dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan atau ceramah yang dilanjutkan dengan diskusi disertai tanya jawab serta pemberian kuesioner pre dan post test pada remaja putri. Selain itu juga dilakukan pendampingan pengolahan dan konsumsi makanan berupa kapurung daun kelor. Hasil pengabdian menunjukkan antusias remaja untuk belajar membuat kapurung daun kelor dan hasil penyuluhan menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman terkait anemia gizi.

Kata Kunci : Anemia, daun kelor, kapurung daun kelor, penyuluhan

Abstract: Anemia is a medical condition caused by iron deficiency or deficiency in the body. This anemia occurs when the body does not have enough iron to produce sufficient amounts of hemoglobin. Hemoglobin is a protein in red blood cells that functions to transport oxygen from the lungs to the rest of the body. Anemia can affect all age groups, but is common in adolescent girls. The results of a preliminary survey showed that iron consumption in adolescent girls was quite low. Young women pay less attention to the food they consume. This service activity was carried out in Lebang Manai Village in Jeneponto Regency. The service method is by providing education in the form of lectures or counseling followed by discussions, questions and answers as well as giving pre and post test questionnaires to young women. Apart from that, assistance was also provided with the processing and consumption of food with Moringa leaf which called kapurung daun Kelor. The results showed that teenagers were enthusiastic about learning to make Kapurung daun Kelor and the results of the knowledge showed that there was an increase in understanding regarding anemia.

Kata Kunci: Anemia. Moringa Oliefera, Kapurung, Counseling

PENDAHULUAN

Para remaja adalah kelompok usia yang berada di rentang usia 10 tahun hingga sebelum mencapai usia 18 tahun. Tujuan dari upaya kesehatan remaja adalah untuk mempersiapkan mereka menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, juga produktif dan berperan aktif dalam menjaga, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan diri mereka¹. Kesehatan remaja menjadi topik yang sangat penting untuk dipedulikan, karena pada masa ini mereka mengalami perubahan penting secara fisik, psikis maupun sosial. Kementerian Kesehatan RI menegaskan, kesehatan generasi muda sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang sehat dan olahraga yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya².

Gadis remaja mengalami defisiensi zat besi akibat pertumbuhan tubuh yang cepat dan adanya perubahan hormonal. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan anemia, mempengaruhi kognisi, daya tahan tubuh, dan produktivitas. Permasalahan remaja putri juga berkaitan dengan pola makan yang kurang baik dimana mengkonsumsi makanan yang rendah zat besi atau kurang variasi. Selain itu kehilangan darah saat menstruasi juga menyebabkan kehilangan zat besi³.

Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% yang berarti 3(tiga) sampai 4(empat) dari 10(sepuluh) remaja mengalami anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan yang kurang optimal dan kurangnya aktivitas fisik⁴. Artinya, sekitar 7,5 juta remaja Indonesia berisiko mengalami hambatan tumbuh kembang dan kemampuan kognitif, serta rentan terhadap penyakit menular. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebesar 33,7%⁵. Anemia dapat dicegah dengan memperbanyak informasi gizi dan memperbaiki asupan makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan prevalensi anemia pada remaja putri. Remaja putri yang berpengetahuan baik lebih memperhatikan kesehatannya sehingga tidak berisiko anemia⁶.

Salah satu tanaman Indonesia yang dipercaya mengandung antioksidan adalah *moringa oleifera* atau tanaman kelor. Tanaman ini telah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman serba guna yang padat nutrisi dan kaya akan nutrisi. Kelor dikenal sebagai pohon ajaib karena terbukti menjadi sumber nutrisi alami dengan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan tanaman pada umumnya⁷. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa *Moringa oleifera* merupakan spesies tanaman yang sangat kaya nutrisi. Nilai gizi daun kelor telah dianalisis dalam beberapa penelitian. Pengambilan daun muda (dari 2(dua) pucuk menjadi 9(Sembilan) atau 10(sepuluh) batang penelitian ini menghasilkan protein (28,25%), Fe (36,91) mg, Ca (2241,19) mg, betakaroten (ProVitamin A) 11,93 mg, dan Mg. (28.03) mg. dan sebagai penelitian lebih lanjut mengenai formulasi ramuan PMT untuk anak balita gizi buruk, juga menggunakan daun kelor muda sebagai sumber utama protein, vitamin dan mineral⁸. Daun kelor juga memiliki potensi untuk diolah menjadi produk pangan yang mudah dikonsumsi, seperti kapsul, jus, atau bubuk, yang dapat memfasilitasi konsumsi bagi individu yang sulit mendapatkan akses langsung ke daun segar. Sebagai salah satu bentuk pengolahan pangan lokal dimana daun kelor dapat diolah dalam bentuk variasi makanan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan serta mengajak remaja putri untuk mengkonsumsi olahan makanan pangan lokal yang mengandung zat besi dalam bentuk yaitu kapurung daun kelor di Kabupaten Jeneponto tepatnya Desa Lebang Manai. Responden pada kegiatan ini yaitu remaja putri sebanyak 13 orang. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu:

I. Perencanaan Kegiatan

- a. Melakukan koordinasi dengan kepala desa Lebang Manai Utara
- b. mendata remaja putri
- c. Menetapkan jadwal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
- d. Menyiapkan alat dan bahan penyuluhan
- e. Menyiapkan Kuesioner Pre dan Post Test penyuluhan
- f. Menyiapkan bahan – bahan pembuatan kapurung daun kelor

II. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Melakukan kontrak waktu dengan remaja putr
- b. Edukasi melalui Penyuluhan tentang Gizi Remaja Putri
- c. Mengajar siswa pengolahan makanan berbahan dasar lokal yaitu kapurung daun kelor

III. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan memberikan kuesioner Pre Post Test peserta penyuluhan untuk menilai pemahaman terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap perencanaan yang dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Melakukan pertemuan dengan kepala Desa Lebang Manai mengenai rencana kegiatan yang akan dilakukan berupa penyuluhan dan pendampingan pembuatan kapurung daun kelor
2. Mendata remaja putri yang bertempat tinggal di Desa Lebang Manai Utara akan diikutsertakan dalam kegiatan
3. Menetapkan jadwal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa waktu dan lokasi kegiatan
4. Menyiapkan alat dan bahan penyuluhan terkait SAP, materi tentang Anemia Gizi pada Remaja Putri serta absensi kegiatan
5. Menyiapkan Kuesioner (Pre dan Post Test) penyuluhan yang akan diberikan sebelum dan sesudah kegiatan
6. Menyiapkan bahan – bahan pembuatan kapurung daun kelor berupa bahan makanan seperti daun kelor, sagu dan bahan lainnya

Tahap Pelaksanaan dan evaluasi dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Melakukan kontrak waktu dengan remaja putri untuk kesedian mengikuti kegiatan
2. Pemberian kuesioner (pre test) sebelum penyuluhan
3. Memberikan edukasi melalui Penyuluhan tentang Anemia Gizi yang dibawakan melalui ceramah
4. Pemberian kuesioner (post test) setelah penyuluhan
5. Sesi tanya jawab dan diskusi setelah pemberian kuesioner (post test)
6. Mengajarkan dan mendampingi siswa cara mengolah makanan berbahan dasar pangan lokal yang mengandung zat besi yaitu kapurung daun kelor

Edukasi tentang Anemia gizi pada remaja putri diberikan melalui penyuluhan dengan memberikan informasi pengetahuan terkait definisi anemia, faktor penyebab anemia, kelompok beresiko anemia serta upaya pencegahan anemia. Kegiatan evaluasi dilakukan untuk melihat efek dari pemberian edukasi di maka berikan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (pre post test). Kegiatan ini diberikan kepada 13 orang remaja putri yang dilakukan di Desa Lebang manai Utara.

Kuesioner pre dan post test diberikan untuk menilai pemahaman responden yaitu remaja putri terkait materi anemia gizi yang diberikan saat penyuluhan. Adapun hasil pengukuran pemahaman siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pemahaman tentang Anemia Gizi pada Remaja Putri Di Desa Lebang Manai Utara Tahun 2024

Pengetahuan Remaja Putri	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Cukup	10	76,9	12	92,3
Kurang	3	23,1	1	7,7
Jumlah	13	100	13	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran pemahaman remaja putri tentang anemia gizi terjadi peningkatan dimana sebelum penyuluhan sebesar 76,9% dan menjadi 92,3% setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan.



Gambar 1 & 2 : Kegiatan Penyuluhan dan Hasil Pengabdian masyarakat

Pengetahuan remaja putri terkait anemia gizi sudah sangat bagus. Perkembangan teknologi dan jejaring sosial yang semakin meningkat dan meluas memudahkan siswa mendapatkan banyak informasi terkait Kesehatan namun mereka masing belum mengerti untuk mencari informasi yang terpercaya dan akurat oleh karena itu di sesi diskusi dibahas terkait masalah anemia dan bagaimana mencari sumber informasi yang tepat melalui media. Saat menstruasi, beberapa remaja putri tidak menyadari tentang gejala dan tanda anemia yang terjadi pada mereka.

Penelitian kualitatif, remaja putri didapatkan bahwa Kebanyakan remaja putri belum memahami terkait anemia gizi dengan baik, sehingga tidak melakukan upaya pencegahan seperti tidak mengonsumsi tablet tambah darah, dan akibatnya remaja putri mengalami beberapa akibat seperti mata berkunang-kunang dan pusing⁷⁻⁹. Pola makan dan tidur yang buruk serta menstruasi yang berat merupakan penyebab anemia pada remaja putri. Selain itu dari hasil penelitian ,ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pvalue ($0,004 < 0,05$), ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian anemia ($0,011 < 0,05$), dan ada hubungan yang signifikan antara

lama menstruasi dengan kejadian anemia ($0,017 < 0,05$). Dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa remaja putri kurang memperhatikan asupan makanan yang tepat³.

Selain edukasi, remaja putri juga diajarkan dan didampingi dalam pengolahan pangan lokal berbahan dasar daun kelor yaitu kapurung daun kelor. Siswa antusias dalam membuat kapurung daun kelor. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi sebagai salah satu upaya untuk menghindari risiko anemia pada kelompok rentan yaitu remaja putri.

Kelor dikenal sebagai tanaman berkhasiat di seluruh dunia dan WHO juga telah memperkenalkan kelor sebagai pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (malnutrisi). Seluruh bagian tanaman kelor mempunyai nilai gizi, manfaat Kesehatan serta manfaat industri¹⁰. Hasil Penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor ($p < 0,05$). Ekstrak daun kelor terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri¹¹.

Pilihan makanan yang tepat dapat berkontribusi pada kesehatan jangka panjang. Pola makan sehat dapat membantu mencegah penyakit. Aksesibilitas terhadap pangan bergizi menjadi faktor penting dalam kesehatan masyarakat. Pendidikan gizi membantu masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan dengan membuat pilihan makanan yang jauh lebih baik¹²⁻¹⁵.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan dan antusias dari para peserta untuk mencoba olahan makanan berbahan dasar lokal yaitu kapurung daun kelor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga kami bisa melakukan kegiatan yang bermanfaat ini untuk menambah pengetahuan remaja putri terkait anemia dan gizi remaja putri dasar dan juga ucapan terima kasih kepada kepala desa Lebang Manai Utara yang telah memfasilitasi dan juga terlibat dalam pengabdian masyarakat atas berbagai dukungan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
2. Heny Puspasari, Siti Harida, Dwi Fitriyani (2018). Tingkat Pengetahuan Tentang "DAGUSIBU" Obat Antibiotik Pada Masyarakat Desa Sungai Awan Kiri Kecamatan Muara Pawan Kabupaten Ketapang Tahun 2017. *Medical Sains* Vol. 3(1) hal 11-18. <https://doi.org/10.37874/ms.v3i1>
3. <http://scholar.unand.ac.id/49456/2/BAB%201.pdf>
4. Soyanita, E. (2019). Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tablet Besi di Puskesmas Tempursari Kabupaten Lumajang. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 25–28. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/5%0Ahttps://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/download/5/5>
5. Pemerintah Republik Indonesia (2009): PP Nomor 51 Tahun 2009, tentang Pekerjaan Kefarmasian. Jakarta.
6. Pujiastuti, Anasthasia dan Monica Kristiani, 2019, Sosialisasi DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) obat dengan benar pada guru dan karyawan SMA Theresiana I Semarang, *Indonesian Journal of Community Services*, Indonesian Journal of Community Services, Vol 1 no.1. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ijocs/article/view/4147/0>
7. Undang-Undang nomor 36 tahun 2014 tenaga Kesehatan

8. Yanti, S. I., Okzelia, S. D., Rohenti, I. R., & Amir, D. F. (2022). Bersama Apoteker Mengenali Obat Sejak Usia Dini Di Sekolah Dasar Kota Bekasi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 126-131. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/646/522>
9. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2166 Tahun 2011. Standar Layanan Informasi Publik
10. Permatasari, (2021). Pengabdian masyarakat tentang dagusibu (dapatkan, gunakan, simpan dan buang) obat dengan benar di smk ikpi labuan pandeglang. *Jurnal abdi masyarakat kita* vo.1 no.1. DOI: <https://doi.org/10.33759/asta.v1i1.95>
11. Aramburuzabala, P. 2013. Children's Knowledge of Medicines, Implications for Health Education. *Educacao Sociedade & Culturas.*;38:135-149.
12. Ifada S, Muliani S, Sulastien H, Pujiningsih E, Radiah¹nur, Zulfa E, et al. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Dusun Barat Kokoq Desa. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2022;2(04):202-5.
13. Puspitasari A, Putra WD, Amir H. Pencegahan Stunting Pada Anak Di Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kab. Pangkep. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2021;1(1):5-8.
14. Mikawati M, Suryani, Muaningsih, Pratiwi R. Edukasi Dan Pengenalan Dini Terjadinya Stunting Pada. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2023;3(01):33-8.
15. Purnamasari I, Alviana F, ... Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Stunting Sejak Dini Melalui Pemantauan Tumbuh Kembang Balita di POSYANDU. *Idea Pengabdian Masyarakat* . 2024;4(01):79-85.