

## PEMANFAATAN JUS BUAH NAGA DAN BUAH BIT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

### THE USE OF DRAGON FRUIT AND BEET FRUIT JUICE AS AN EFFORT FOR THE PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENTS

Rohanah\*, Rasmus Ratih Puspita, Rafika Dora Wijaya

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.

#### ABSTRACT

*Introduction: Anemia is one of the leading health problems for teenagers. Teenage girls are one of the groups at risk of anemia due to a lack of nutritional intake. Poor diet, overweight, stunting, wasting, and lack of iron are causes of anemia in teenagers. Anemia in adolescents causes health problems such as delayed physical growth, decreased productivity, and decreased thinking ability. Objective: This community service aims to increase adolescent awareness about preventing anemia in adolescents. Method: The method of this community service using a lecture method and a simulation of presenting the correct way to consume dragon fruit juice and beetroot. Activity shows that students understand adolescent anemia's causes, impacts, and prevention.*

**Keywords:** *Anemia, Teenager, Dragon Fruit, Beetroot, Counseling*

#### ABSTRAK

Pendahuluan: anemia menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama bagi remaja. Remaja putri menjadi salah satu kelompok beresiko terhadap anemia karena kurangnya asupan gizi. Pola makan tidak baik, *overweight*, *stunting*, *wasting* dan kurang zat besi merupakan penyebab anemia pada remaja. Anemia pada remaja mengakibatkan masalah kesehatan seperti keterlambatan pertumbuhan fisik, penurunan produktivitas dan menurunnya kemampuan berfikir. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia remaja. Metode: kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dan simulasi pemberian cara mengkonsumsi jus buah naga dan buah bit yang benar. Hasil kegiatan: hasil menunjukkan bahwa siswa memahami penyebab, dampak dan pencegahan anemia remaja.

**Kata kunci:** Anemia, Remaja, Buah Naga, Buah Bit, Penyuluhan

## PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri termasuk kedalam indikator ke 3 pada *Sustainable Development Goals (SDGs)* yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang dalam segala usia. Remaja putri termasuk populasi berisiko terhadap anemia. Beberapa faktor yang mempengaruhi remaja putri terhadap permasalahan kesehatan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perilaku dan pelayanan kesehatan (Febriansyah, 2022).

Salah satu masalah kesehatan remaja yaitu status gizi remaja. Masalah gizi remaja diketahui melalui konsep *triple problem nutrition (TPN)* adalah tiga masalah gizi pada remaja yaitu gizi *overweight* dan obesitas (gizi berlebih), *stunting*, *wasting* (gizi kurang), dan anemia (kekurangan zat gizi mikro) (Bhadra, 2020). Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan pada remaja putri disebabkan pola makan tidak baik (Aprilia, 2020). Anemia juga ditandai dengan kekurangan zat besi. Hal ini menjadikan remaja putri menjadi populasi yang rentan terhadap anemia

(Tandoh, 2021). Anemia pada remaja putri juga disebabkan karena kekurangan zat gizi pada saat fase pertumbuhan dan awal masa menstruasi (Nurazizah, 2022).

Menurut *World Health Organization* (2020) menyatakan angka prevalensi kejadian anemia pada negara berkembang mencapai 27%. Sedangkan prevalensi anemia pada negara maju mencapai 6% (Sari, P, 20220). Jumlah kejadian anemia di Indonesia cukup memprihatinkan, data kejadian anemia tahun 2018 pada kelompok umur yang dirilis oleh Kemenkes RI 2018 terdapat bahwa 84,6% umur 15-24 tahun menderita anemia, berikutnya 33,7% umur 25-34 tahun, 33,6% umur 35-44 tahun, dan 24% umur 45-54 tahun mengalami anemia (Widyarni, 2019). Dari data sebelumnya dapat dilihat bahwa remaja putri adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengalami anemia (Bhadra, 2020).

Anemia dapat mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional (Nuraeni, 2019), keterlambatan maturasi sistem reproduksi, pertumbuhan kognitif, fisik, penurunan

produktivitas bekerja, kapasitas mental dan kemampuan berfikir (Sari, P, 2022), status nutrisi kurang dan stunting (Tandoh, 2021). Banyaknya akibat anemia maka perlu strategi untuk mengatasi masalah nutrisi khususnya kekurangan zat besi pada remaja.

Terapi farmakologi pada anemia dengan pemberian suplemen Fe. Akan tetapi pemberian Obat dan suplemen menimbulkan efek samping sehingga masyarakat mencari alternatif pengobatan selain terapi farmakologi (Sari, 2022). Salah satu alternatif mengatasi anemia yaitu dengan mengkonsumsi jus buah Naga. Salah satu alternatif untuk mengatasi anemia dilakukan dengan pemberian buah naga. Buah Naga tergolong *super food* karena kaya dengan zat gizi dan antioksidan. Hendarto (2019) menyatakan buah naga memiliki kandungan karotin, kalsium, Vitamin B1, B2, B3 dan Vitamin C (Tandon), zat besi yang bermanfaat untuk pembentukan haemoglobin (Aprilia, 2020). Jus buah bit juga menjadi salah satu terapi non farmakologi yang menawarkan manfaat kesehatan yang besar. Buah bit juga mengandung kadar zat besi yang

cukup tinggi (Aryanta, 2022). Buah Naga memiliki kandungan zat besi (Fe), vitamin C, E, B12, thiamine dan ribloflavin, terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit dan eritrosit (Luu, 2021). Buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Puspita, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 18 Depok diketahui bahwa para siswi mengatakan bahwa mengalami gejala anemia seperti cepat lelah dan lemas pada saat menstruasi, sulit untuk berkonsentrasi pada saat belajar, dan sering mengalami sakit kepala. Berdasarkan data dari Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPDT) Puskesmas Bojongsari, didapatkan bahwa terdapat 33 siswi yang mengalami anemia.

Berdasarkan pada fenomena tersebut, diperlukan upaya untuk mengatasi masalah anemia pada remaja. Studi literatur yang dilakukan Peneliti mendapatkan informasi Buah Naga dan Buah Bit diketahui memiliki kandungan Vitamin dan micronutrient zat besi tinggi sehingga dapat meningkatkan kadar Hemoglobin darah dan berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan oleh penulis bahwa pemberian jus buah naga dan buah bit sangat efektif dalam upaya pencegahan dan mengobati anemia .

STIKES Widya Dharma Husada Tangerang merupakan Institusi kesehatan ikut berperan serta dalam program pemerintah untuk membantu melakukan pencegahan dan mengobati anemia melalui program Pengabdian kepada Masyarakat dimana civitas akademik memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka penulis melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa SMP N 18 tentang pemanfaatan Jus Buah Naga dan Jus Buah Bit untuk pencegahan dan pengobatan Anemia sebagai salah satu alternatif penanganan anemia non farmakologis.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan simulasi. Tim mempersiapkan alat dan bahan seperti materi berupa *powerpoint* presentasi, poster dan leaflet. Edukasi dilakukan kepada siswa kelas VII SMP 18 Depok pada jam pelajaran Pendidikan olahraga. Materi yang

diberikan berupa pengertian anemia pada remaja, pentingnya nutrisi bagi remaja, faktor risiko anemia pada remaja, dampak anemia pada remaja dan pencegahan anemia. Sesi pertama memaparkan materi dengan media *powerpoint* presentasi. Pada sesi kedua siswa mendapatkan jus Buah Naga dan jus Buah Bit dan diberikan informasi cara mengkonsumsi yang benar. Selanjutnya pada sesi ke tiga remaja dipersilakan mengajukan pertanyaan seputar anemia dan pencegahannya. Sesi keempat tim mengajukan pertanyaan untuk mengetahui efektifitas edukasi kesehatan pemanfaatan jus Buah Naga dan Buah Bit sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat berbagai bentuk pengabdian masyarakat untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat. STIKes Widya Dharma Husada melaksanakan edukasi kesehatan tentang pemanfaatan jus Buah Naga dan Buah Bit sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini diikuti oleh 66 siswa kelas VII SMP 18 Depok. Kegiatan pengabdian

masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi jus Buah Naga dan Buah Bit dalam mencegah anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah edukasi dan simulasi konsumsi jus Buah Naga dan Buah Bit yang benar. Materi berisi definisi anemia remaja, dampak anemia pada remaja dan pencegahan anemia. Pemberian edukasi dan pelatihan disesuaikan dengan usia yaitu pada rentang usia remaja. Tim mengawali edukasi dengan *ice breaking*, penyampaian materi dan simulasi konsumsi jus buah Buah Naga dan Buah Bit.



**Gambar 1. Penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan jus buah naga dan buah bit untuk pencegahan anemia**



**Gambar 2 : Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Jus Buah Naga dan Buah Bit untuk pencegahan Anemia**



**Gambar 3 : Simulasi cara minum jus buah naga dan bit dengan benar**



**Gambar 4 : Foto Bersama dengan peserta penyuluhan**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan jus Buah Naga dan Buah Bit sebagai upaya pencegahan dan pengobatan anemia remaja telah dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan simulasi. Siswa para kegiatan ini menyatakan memahami tentang anemia, penyebab, dampak dan pencegahan anemia remaja. siswa tampak antusias pada setiap sesi dan menyatakan ingin mengkonsumsi jus Buah Naga dan Buah Bit. Hal ini sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang anemia. Saran pengabdian masyarakat ini diperlukan tambahan kegiatan berupa konseling kesehatan yang melibatkan keluarga dalam upaya pencegahan anemia remaja.

## UCAPAN TERMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada segenap civitas akademika STIKes Widya Dharma Husada, Guru, dan Siswa SMPN 18 Depok yang telah bekerja sama sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia IN. Effects of Adolescent Pregnancy on the Occurrence of Anemia and KEK in Pregnant Women. *J Ilm Kesehatan Sandi Husada* [Internet]. 2020;11(1):554–9. Available from: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
- Anggraini, D., Triana, N. Y., & Wirakhmi, I. N. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan Dengan Metode Audiovisual Terhadap tingkat pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Hiv/Aids Di Smpnegeri Ibojongsari. 3(7), 7083–7090.
- Aryanta IWR. Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan. *Widya Kesehat*. 2022;4(2):8–13.
- Bhadra P, Deb A. A Review on Nutritional Anemia. *Indian J Nat Sci* [Internet]. 2020;10(59):18675–81. Available from: [www.tnsroindia.org.in](http://www.tnsroindia.org.in)
- Febriansyah A, Akuntansi S, Ekonomi F, Nasional UP. Implementasi Visi Sustainable Development Goals ( SDGs ) Keksehatan & Kesejahteraan Pada Generasi Z Sebagai Wujud Pembangunan Nasional. *Fak Ekon dan Bisnis, Univ Pembang Nas Veteran Jakarta*. 2022;(June):5–17.
- Hendarto D. (2019) *Khasiat Buah naga dan delima*. Yogyakarta : Laksana
- Luu TTH, Le TL, Huynh N, Quintela-Alonso P. Dragon fruit: A review of health benefits and nutrients and its sustainable development under climate changes in Vietnam. *Czech J Food Sci* [Internet]. 2021;39(2):71–94. Available



- from:  
<https://doi.org/10.17221/139/2020-CJFS>
- Nuraeni R, Sari P, Martini N, Astuti S, Rahmiati L. Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “Gerakan Jumat Pintar.” *J Pengabd Kpd Masy (Indonesian J Community Engag.* 2019;5(2):200.
- Nurazizah YI, Nugroho A, Nugroho A, Noviani NE, Noviani NE. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Pendidikan dan perilaku kesehatan . Jakarta : RinekaCipta
- Puspita RR, I. P. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i2.5>
- Prasanti D, Fuady I. (2017) Strategi Komunikasi dalam kesiapan Menghadapi Longsorg Bagi Bandung Barat (Studi Kasus Tentang Strategi Komunikasi Dalam Kesiapan Menghadapi Bencana Longsor Bagi Masyarakat Kawasan Pertanian Di Kaki Gunung Burangrang, Kab.Bandung. *Jurnal Komukasi.* From [Journal.trunojoyo.ac.id/komunikasi/article/view/3402](http://Journal.trunojoyo.ac.id/komunikasi/article/view/3402)
- Sari P, Judistiani RTD, Hilmanto D, Herawati DMD, Dhamayanti M. Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor, Indonesia. *Int J Womens Health.* 2022;14(August):1137–47.
- (Eds.), Bcg (Issue 021). Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Tandoh MA, Appiah AO, Edusei AK. Prevalence of Anemia and Undernutrition of Adolescent Females in Selected Schools in Ghana. *J Nutr Metab.* 2021;2021.
- Widyarni A, Qoriati IN. Analisis Faktor–Faktor Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Rawat Inap Mekarsari. *Promot J Kesehat Masy.* 2019;9(2):225–30. [kasi/article/view/3402](http://kasi/article/view/3402)