JURNAL PEMBERDAYAAN DAN PENDIDIKAN
KESEHATAN VOL. 3 NO. 02 DESEMBER 2023
DOI: 10.34305/jppk.v3i01.973

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

SOSIALISASI SMOOTHIES PISANG AMBON DAN JAMBU BIJI MERAH TERHADAP PENANGANAN ANEMIA

Merissa Laora Heryanto, Mutia Agustiani Moonti, Yona Septina

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

merissalaora@gmail.com

Abstrak

Kejadian anemia di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Hasil Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 84,6% ibu hamil yang berumur kurang dari 25 tahun mengalami anemia dan 57,6%. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mensosialisasikan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah terhadap penanganan anemia. Jumlah peserta sebanyak 52 orang. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan/metode ceramah, sebelum peserta mendapatkan penyuluhan, peserta terlebih dahulu diberikan pretest kemudian diberikan posttest. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui analisis bivariatnya. hasil pretest sebagian besar pengetahuan peserta kurang yaitu sebesar 59,6%, sedangkat pada hasil postest Sebagian besar peserta pengetahuannya Baik 73,1%. Hasil uji bivariat didapatkan nilai 0,000. Kesimpulannya yaitu adanya peningkatan pengetahuan dengan mengsosialisasikan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah terhadap penanganan anemia.

Kata Kunci : Smoothies, Pisang Ambon, Jambu Biji Merah, Anemia

PENDAHULUAN

Kejadian anemia di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi anemia ibu hamil sebesar 37,1% meningkat menjadi 48,9% di tahun 2018. Hasil Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang berumur kurang dari 25 tahun mengalami anemia sebesar 84,6% dan ibu hamil yang berumur lebih dari atau sama dengan 35 tahun mengalami anemia sebesar 57,6% (Kementerian Kesehatan, 2018). Permasalahan anemia ini harus diatasi sejak remaja agar tidak meningkatnya angka kejadian anemia pada ibu hamil karena sudah dipersiapkan sejak remaja mulai dari pengetahuannya. Anemia defisiensi besi pada remaja semakin diperburuk dengan

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

adanya kebiasaan makan, sehingga perlu adanya pemantauan dan bila diperlukan melakukan intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Suplementasi zat besi dan produk tanaman medis telah digunakan untuk mengatasi masalah anemia di berbagai tempat. Di negara berkembang angka kejadian anemia lebih tinggi (27%), dibandingkan dengan negara maju yang hanya 6% (Mega et al., 2019).

Kejadian anemia pada ibu hamil banyak sekali yang menjadi factor penyebabnya, diantaranya yaitu karakteristik ibu hamil yaitu status gizi ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan ibu, kepatuhan konsumsi tablet Fe, pendidikan ibu , jarak kehamilan dan Umur ibu (Dewi, 2017; Kusudaryati & Prananingrum, 2022; Luthbis & Ratnasari, 2020). Hal ini dikarenakan juga karena salah satunya masa remaja yang terus menerus mengalami anemia sehingga persiapan prakonsepsinya tidak bagus dan cenderung mengalami penurunan Kesehatan. Konsumsi para remaja pun menjadi masalah dalam menunjang pemenuhan nutrisi dan gizi tubuh. Hal ini juga menyebabkan anemia yang terjadi pada remaja. Maka alangkah baiknya jika para remaja dapat menjaga kesehatannya untuk meningkatkan derajat Kesehatan remaja. Ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi atau anemia juga akan berdampak negatif pada kehamilannya, yaitu bayi yang baru dilahirkan dapat mengalami intra uterine growth retardation (IUGR), kelahiran prematur atau bahkan keguguran, dan bayi lahir dengan berat badan yang rendah (BBLR) (Handayani et al., 2022; Luthbis & Ratnasari, 2020; Muliawati et al., 2022).

Alternatif untuk mengatasi kekurangan zat besi juga ada banyak, dari yang alternatif paling murah sampai pada yang paling mahal. Salah satunya dengan mengkonsumsi dua buah pisang dalam sehari sudah dapat memenuhi kebutuhan asupan zat besi bagi seseorang yang menderita anemia. Selain itu ada juga alternatif yang menganjurkan tablet tambah darah (Fe) dan pisang ambon dikonsumsi bersamaan akan lebih efektif meningkatkan kadar Hb pada penderita anemia (Widayati & Aisah, 2021). Remaja perlu konsumsi nutrisi yang bagus untuk kegiatan sehari-harinya dan untuk konsentrasi belajar karena remaja merupakan awal mula sebelum mereka mejadi ibu hamil, maka remaja memerlukan konsumsi buah pisang yang mengandung banyak vitamin terutama Fe. Untuk membuat asam nukleat dan Hb dalam sel darah merah diperlukan asupan asam folat atau vitamin B6 yang terkandung didalam buah pisang. Vitamin B6 0,4 mg atau asam folat adalah jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung pada makanan (Ibrahim et al., 2023).

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

Cara menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan diperlukan asupan vitamin B6 yang terdapat pada buah pisang. Dalam buah pisang terkandung 467 mg kalium, dan setiap harinya tubuh kita membutuhkan 4.700 mg kalium. Tanda gejala kekurangan kalium salah satunya yaitu kram pada kaki sehingga jika ada tanda gejala seperti iu maka kita perlu meningkatkan asupan kalium. Mengonsumsi 2 buah pisang ambon tiap hari sangat bermanfaat bagi tubuh, gunanya untuk membantu mengatasi anemia (Satuhu & Supriyadi, 2019). Jambu biji merah (Psidium guajava Linn atau Myrtaceae), yang populer dengan sebutan jambu biji, merupakan tanaman obat yang banyak ditemukan di negara tropis dan subtropic (Mega et al., 2019). Anemia juga salah satu factor yang menyebabkan berkurangnya konsentrasi pada manusia terutama remaja yang sedang membutuhkan konsentrasi tinggi untuk kebutuhan belajar (Gede Yenny Apriani, 2022; Prasetya & Wihandani, 2019).

MASALAH

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMAN 1 Kadugede terutama pada remaja puteri, didapatkan dari 10 orang remaja puteri yang ditanyai mengenai pertanyaan soal bagaimana tentang dampak anemia, didapatkan 4 orang mengatakan bahwa anemia itu hanya gejala kurang darah saja. Maka dari itu perlunya sosialisasi mengenai anemia dan dampaknya serta solusi menangani anemia dengan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan masyarakat yang berupa ceramah/penyuluhan. Peserta diberikan prestest terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang anemia. Kemudian barulah diberikan penyuluhan. Setelah itu diberikan posttest dengan pertanyaan yang sama. Untuk mengetahui hasil kenaikan dari nilai pretest dan postest dilakukannya maka analisa data menggunakan uji *Paired sampel T test*. Tahap awal yang dilakukan adalah menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase, dan analisis bivariat menggunakan uji *paired sampel T test* atau menggunakan uji *wilcoxon* dengan uji prasyarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas data dan diperoleh nilai signifikasi $p<0,05$. Analisis ini dilakukan untuk melihat adakah peningkatan pengetahuan pada peserta terhadap anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13 November 2023 dengan peserta

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

sebanyak 52 orang. Pengabdian masyarakt ini bertempatkan di SMAN 1 Kadegede. Instrument yang digunakan dalam survei pengetahuan peserta ini adalah kuesioner yang berisi 10 pertanyaan anemia secara umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan hanya 1 hari dengan lama 2 jam dari jam 09.00 WIB dampai dengan pukul 11.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat atau distribusi frekuensi pada peserta pengabdian masyarakat Sosialisasi Smoothies Pisang Ambon dan Jambu Biji Merah Terhadap Penanganan Anemia berupa pretest dan postest sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Data Test	Sig.
Pretest	0,003
Posttest	0,000

Hasil dari uji normalitas data pada table 1 menunjukan bahwa data tidak berdistribusi normal, yang artinya uji bivariat harus menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 2. Distribusi Frekuesi

Pengetahuan	*Pretest*		*Posttest*	
	N	**(%)**	**N**	**(%)**
Baik	11	21,2	38	73,1
Cukup	10	19,2	6	11,5
Kurang	31	59,6	8	15,4
Total	**52**	**100**	**32**	**100**

Hasil dari table 2 dapat dilihat bahwa pada hasil pretest sebagian besar pengetahuan peserta kurang yaitu sebesar 59,6%, sedangkat pada hasil postest Sebagian besar peserta pengetahuannya Baik 73,1%.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Data	N	Rerata	P*value*
Hasil Pretest	52	43,65	0,000
Hasil Posttest	52	77,5	

Berdasarkan table 3, rata-rata hasil pretest 43,65, sedangkan pada hasil postest didapatkan rata-rata 77,5. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *Pretest* dan hasil *Posttest*.

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Berdasarkan hasil dari pengabdian Masyarakat yang kami lakukan, didapatkan hasil bahwa masih rendahnya pengetahuan mengenai makanan yang mengandung zat besi yang tinggi. sebelum menikah dan hamil, maka remaja yang anemia perlu segera ditangani agar dapat mempersiapkan dengan baik untuk mereka nanti pada saat prakonsepsi (Simanungkalit & Simarmata, 2019; Sunarsih et al., 2022). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Novita Sari, 2020). Hasil dari pengabdian Masyarakat ini membuktikan bahwa masih banyak remaja yang tidak mengetahui dampak resiko dari anemia itu sendiri, remaja juga tidak mengetahui secara spesifik penyebab anemia. Sehingga mereka tidak tahu harus melakukan apa dan bagaimana cara menangani dan mencegah anemia. Padahal sudah ada beberapa kebijakan dari pemerintah yang menganjurkan untuk seringnya mengunjungi remaja, dan ada juga program dari pemerintah yang datang ke setiap sekolah menengah untuk membagikan tablet

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

tambah darah sebagai Upaya pencegahan anemia. Tetapi tetap saja hasilnya masih banyak remaja yang tidak mempedulikan anemia.

Prevalensi anemia remaja di Indonesia yang terus bertambah ini membuat saya tertarik untuk membuat innovasi sebagai Upaya pencegahan anemia yaitu dengan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah. Smoothies ini sudah peneliti lakukan sebelumnya dengan mengujikan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah kepada 30 remaja yang anemia. Hasilnya cukup mencengangkan karena sangat efektif dalam meningkatkan hemoglobin dalam darah. Pada penelitian ini smoothies pisang ambon dan jambu biji merah diberikan kepada responden sebanyak 500 ml yang dikonsumsi selama 1 bulan pada pagi hari. Hasil uji kandungan yang dilakukan di Laboratorium Farmasi bahwa nilai kandungan kadar Fe yang terdapat dalam 500 ml smoothies yakni 12,8125 mg/g karena jambu biji merah memiliki fungsi sebagai membantu proses penyerapan zat besi dan mampu mengobati penyakit anemia pada remaja putri, selain itu zat besi yang terkandung dalam bahan makanan akan diserap dengan bantuan vitamin C. Kemudian hasil uji kandungan yang dilakukan di Laboratorium Farmasi bahwa nilai kandungan kadar vitamin C yang terdapat dalam 500 ml smoothies yakni 293,5 mg/g karena fungsi dari vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fe2+) dalam usus halus sehingga mudah diserap tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Hasil uji kandungan yang dilakukan di Laboratorium Farmasi bahwa nilai kandungan kadar antioksidan 149,19 αg/ml yang terdapat dalam 500 ml smoothies memiliki fungsi untuk menangkal radikal bebas dari luar yang masuk kedalam tubuh dan secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya pembentukan sel-sel jahat dalam tubuh. Selain itu keseimbangan antioksidan berkaitan dengan fungsinya sistem imunitas tubuh, senyawa asam lemak tak jenuh merupakan komponen terbesar yang menyusun membran sel, yang diketahui sangat sensitif terhadap perubahan keseimbangan oksidan-antioksidan dengan demikian sel imun memerlukan antioksidan dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan dengan sel lain.

Peserta pengabdian Masyarakat ini sangat antusias dengan adanya innovasi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah ini, peserta juga baru mengetahui banyak manfaat dari smoothies ini terutama kandungannya yang mengandung Fe, vitamin C dan antioksidan yang bagus untuk Kesehatan tubuh. Pembuatannya pun tidak sulit, karena jaman sekarang sudah banyak blender buah yang portable dan bisa dibawa kemana-mana, sehingga setiap remaja

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

dapat dengan sesuka hati membuatnya sesuai dengan keinginan. Smoothies pisang ambon dan jambu biji merah ini juga tergolong murah karena buahnya dapat ditemui di pasar maupun took buah lainnya. Remaja yang menjadi peserta juga hjd memahami bahwa meningkatkan hemoglobin dalam darah itu bisa dengan mengkonsumsi smoothies, mereka hanya tahu untuk meningkatkan Hb dalam darah itu harus dari hati sapi atau hati ayam yang harganya jauh lebih mahal dibandingkan dengan smoothies ini. Sehingga ini merupakan terobosan baru yang bermanfaat bagi Masyarakat. Smoothies ini juga aman dikonsumsi oleh remaja, ibu hamil maupun anak-anak datas 5 tahun. Karena rasanya yang segar dan murni dari buah sehingga mudah untuk disukai oleh kalangan manapun. Pserta juga sangat antusias dan bersemangat untuk memulai hidup sehat dengan mengkonsumsi buah-buahan lebih sering. Mereka jadi mengetahui bahwa buah-buahan juga dapat menjadi konsumsi yang menyenangkan jika dikreasikan menjadi smoothies.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian masyarakat ini pelajar atau remaja yang diberikan sosialisasi tentang smoothies pisang ambon dan jambu biji merah dalam menangani anemia ini mendapatkan hasil yang baik. Artinya ada perubahan pengetahuan mereka sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi.

Saran dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu diharapkan kepada remaja terutama remaja puteri harus menjaga lebih baik kesehatannya, karena selain dapat meningkatkan konsentrasi belajar juga dapat sebagai persiapan kehamilan yang lebih sehat untuk kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih untuk SMAN 1 Kadugede yang sudah memberikan kesempatan pada kami untuk berbagi ilmu kepada para remaja sekaligus pelajar yang bersekolah disana terutama remaja puteri. kami sampaikan kepada Yayasan Bhakti Husada Kuningan yang sudah mendukung segala kegiatan akademik kami sebagai bentuk kewajiban Tridharma perguruan tinggi kami. Dalam kesempatan ini juga, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi yang telah mendanai penelitian ini sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dengan berdasarkan hasil riset penelitian kami.

Ciptaan disebarluaskan di bawah
Lisensi Creative Commons Atribus
NonKomersial-Berbagi Serupa 4.0
Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R. K. (2017). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhdap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, *4*(1), 69–75. https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/57

Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, *5*(1), 16–21. https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115

Handayani, L., Sulistiawati, R., & Siahaan, V. R. (2022). The Effects of Fe Tablets and Ambon Banana towards Hemoglobin Levels to Female Teenagers. *Jurnal Kebidanan*, *12*(2), 124–129. https://doi.org/10.31983/jkb.v12i2.8917

Ibrahim, F., Bau, W. A., & Z, S. N. (2023). the Effect of Giving Ambon Banana on Hemoglobin Levels of Adolescent Women. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *5*(1), 362–368. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i1.16749

Kementerian Kesehatan, R. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*.

Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2022). The Effectiveness of Vitamin C Supplementation and Ambon Banana on Hemoglobin Levels in Anemia Young Efektivitas Suplementasi Vitamin C dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Urecol Journal. Part C: Health Sciences*, *2*(1), 15–21.

Luthbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 128. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128

Mega, Wijayanegara, H., Hartiningsih, S. S., Welcome, M. O., & Dane, S. (2019). Effects of Red Guava Juice on Hemoglobin and Hematocrit Levels in Female Adolescent Students with Anemia. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, *7*(3), 107–112. https://www.researchgate.net/publication/335929409

Muliawati, E., Carolin, B. T., & Lail, N. H. (2022). Comparison Between the Provision of White Ambon Banana Fruit and Red Dragon Fruit on Hemoglobin Levels. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, *2*(2), 87–93. https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.99

Novita Sari, E. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. "Open Acces Acces." Jurnal Bagus 02(01): 402–6. *Jurnal Bagus*, *02*(01), 402–406.

Prasetya, K. A. H., & Wihandani, D. M. (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, *8*(1), 46. https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45757

Satuhu, S., & Supriyadi, A. (2019). *Pisang*. Penebar Swadaya.

Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *47*(3), 175–182. https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269

Sunarsih, Sari, M. K., Fadhillah, R., Ratna, R. N., & Sartiah. (2022). *Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja Sman 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020*. *2*(1), 29–33. https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2697

Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Ners Muda*, *2*(2), 73. https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7143