

PENGUNAAN KOMBINASI JUS BUAH DAN SUPLEMENTASI ZAT BESI UNTUK PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA SISWA SDI AZMIA KECAMATAN BOJONGSARI KOTA DEPOK

Mumun Munigar^{1✉}, Isoni Astuti², Alice Leiwakabessy³

Coreponding author: mumunmunigar24@yahoo.com

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Submitted: 19-04-2022, Revised: 11-05-2022, Accepted: 18-05-2022

Abstrak

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Di samping itu remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Pemberian suplementasi besi dan vitamin C pada anak anemia akan memberikan hasil kenaikan kadar haemoglobin yang paling efektif dibandingkan pendidikan gizi saja atau suplementasi saja. SDI Azmia merupakan salah satu sekolah dasar swasta yang berada di Kecamatan Bojongsari Kota Depok Provinsi Jawa Barat. Adapun peserta kegiatan adalah siswa putri yang memiliki kadar haemoglobin rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menanggulangi defisiensi zat besi dan anemia melalui penggunaan kombinasi jus buah dan suplemen zat besi untuk peningkatan kadar haemoglobin. Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi penyuluhan, pemeriksaan kadar hemoglobin, pemberian kombinasi jus buah dan suplementasi zat besi, pemeriksaan kadar haemoglobin setelah dilakukan intervensi dan pelaksanaan post test. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pengetahuan siswa putri di SDI Azmia tentang anemia pada remaja meningkat, pemahaman siswa putri di SDI Azmia tentang pentingnya mengkonsumsi jus buah dan suplementasi zat besi dalam mencegah anemia. Setelah mengkonsumsi jus buah dan suplementasi zat besi kadar Haemoglobin siswa putri di SDI Azmia meningkat.

Kata Kunci : Jus Buah, Suplementasi Zat Besi, Hemoglobin

USING COMBINATION OF FRUIT JUICE AND IRON SUPPLEMENTATION TO INCREASE HAEMOGLOBIN LEVELS IN AZMIA ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS, BOJONGSARI DISTRICT, DEPOK CITY

Abstract

Iron deficiency anemia can cause various impacts on adolescent girls, including lowering the body's resistance so that they are susceptible to disease, decreased activity and learning achievement. In addition, young women who suffer from anemia will also have a decreased fitness, thus hampering their sports performance and productivity. Giving iron and vitamin C supplementation to anemic children will result in the most effective increase in hemoglobin levels compared to nutrition education alone or supplementation alone. Azmia Islamic Elementary School is one of the private elementary schools located in Bojongsari District, Depok City, West Java Province. The activity participants are female students who have low hemoglobin levels. This community service activity aims to overcome iron deficiency and anemia through the use of a combination of fruit juice and iron supplements to increase hemoglobin levels. The implementation methods include counseling, checking hemoglobin levels, giving a combination of fruit juice and iron supplementation, checking hemoglobin levels after the intervention and implementing a post test. The results of this community service activity increased the knowledge of female students at Azmia Islamic Elementary School about anemia in adolescents, the understanding of female students at SDI Azmia about the importance of consuming fruit juice and iron supplementation in preventing anemia. After consuming fruit juice and iron supplementation, the hemoglobin levels of female students at Azmia Islamic Elementary School increased.

Keywords:. Fruit Juice, Iron Supplementation, Haemoglobin

Pendahuluan

Tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa adalah membangun sumber daya manusia yang berkualitas yang sehat, cerdas, dan produktif. Pencapaian pembangunan manusia yang diukur dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) belum menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam tiga dasawarsa terakhir. Pada tahun 2003, IPM Indonesia masih rendah yaitu berada pada peringkat 112 dari 174 negara, lebih rendah dari negara-negara tetangga. Rendahnya IPM ini sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan status kesehatan penduduk (Azwar, 2004).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang paling sering di jumpai di negara-negara maju maupun berkembang. Meskipun penyebab utama adalah kekurangan zat besi, namun anemia juga merupakan masalah kurang gizi mikro yang cukup besar didunia dengan prevalensi 40% (Martini, 2015). Data di Indonesia menunjukkan 3.5 juta anak di Indonesia menderita anemia. Berdasarkan Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2005 prevalensi anemia pada anak sekolah mencapai 26.5%. Sedangkan survey Yayasan Kusuma Bangsa di 10 SD di Jakarta ditemukan 34.1% anak menderita anemia. Kondisi ini lebih banyak ditemukan pada anak perempuan (55%) (Arifin, 2013).

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Disamping itu remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Selain itu masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal (Gunatmaningsih, 2007).

Pemberian suplementasi besi merupakan salah satu cara untuk menanggulangi defisiensi besi dan menurunkan prevalensi anemia. Pemberian suplementasi besi dan vitamin C pada anak anemia akan memberikan hasil kenaikan kadar Haemoglobin yang paling efektif

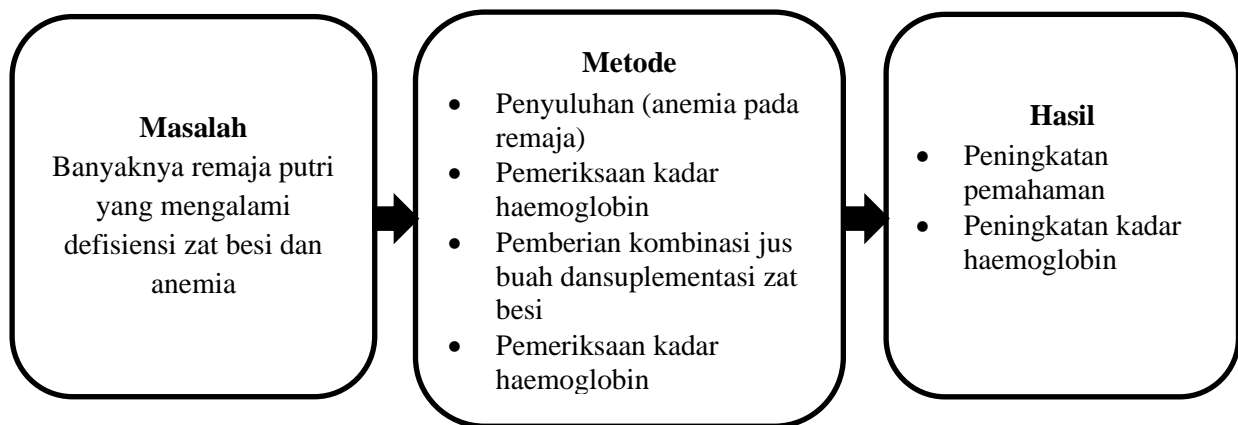
dibandingkan pendidikan gizi saja atau suplementasi saja (Arifin, 2013). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu peningkatan kadar haemoglobin setelah diberikan pemberian kombinasi jus buah dan suplementasi zat besi serta meningkatkan pengetahuan tentang anemia setelah diberikan penyuluhan.

SDI Azmia merupakan salah satu sekolah dasar swasta yang berada di Kecamatan Bojongsari Kota Depok Provinsi Jawa Barat. Mengingat begitu bahayanya anemia pada remaja putri, maka selaku tenaga pendidik merasa perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penggunaan kombinasi jus buah dan suplemen zat besi untuk peningkatan kadar haemoglobin pada siswa SDI Azmia Kecamatan Bojongsari Kota Depok.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan memaparkan tahapan yang perlu dilakukan mulai dari mengajukan surat dan proposal ke pihak sekolah SDI Azmia. pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan kontrak waktu, dan evaluasi kegiatan. Khalayak sasaran adalah siswa SDI Azmia Kecamatan Bojongsari Kota Depok. Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan. Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan November 2021.

Adapun skema metodologi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Metodologi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2021 antara lain pre test dan penyuluhan. Penyuluhan ini diikuti oleh siswa SDI Azmia Kecamatan Bojongsari Kota Depok yang berjumlah 60 orang melalui aplikasi *zoom meeting*. Sebelum dimulai kegiatan penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa SDI Azmia Kecamatan Bojongsari Kota Depok dengan membagikan kuesioner yang disusun oleh tim PKM sebanyak 16 Pertanyaan. Kemudian Tim PKM memberikan penyuluhan sambil menanyakan dan memberi kesempatan kepada siswa yang mengetahui materi tersebut untuk menyampaikannya. Materi yang disampaikan kepada peserta adalah anemia pada Remaja yang meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia dan pencegahan anemia. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dengan suasana santai dan ceria dimaksudkan agar siswa SDI Azmia Kecamatan Bojongsari Kota Depok lebih memahami tentang materi penyuluhan secara menyeluruh. Memberikan Tablet Fe dan Jus buah serta melaksanakan pemeriksaan haemoglobin sebelum dan sesudah pemberian intervensi jus buah dan fe.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menghasilkan luaran, antara lain:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa putri tentang anemia pada remaja.
2. Meningkatkan pemahaman siswa putri tentang pentingnya mengkonsumsi jus buah

dan suplementasi zat besi dalam mencegah anemia pada remaja.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabmas



Gambar 3. Peserta Pengabmas

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil pengabdian masyarakat ini di simpulkan bahwa pengetahuan siswa putri di SDI Azmia tentang anemia pada remaja meningkat, pemahaman siswa putri di SDI Azmia tentang pentingnya mengkonsumsi jus buah dan suplementasi zat besi dalam mencegah anemia. Setelah mengkonsumsi jus buah dan suplementasi zat besi kadar Haemoglobin siswa putri di SDI Azmia meningkat.

Perlu upaya meningkatkan sosialisasi pengetahuan tentang anemia pada tingkat SD, sosialisasi penggunaan jus buah dan suplementasi zat besi dalam mencegah anemia, serta Meningkatkan kerja sama dengan fihak terkait dengan untuk sosialisasi dan pencegahan anemia pada tingkat SD

Daftar Pustaka

- Arifin, S. U. (2013). Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007. *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1.
- Azwar, A. (2004, September 24). Tantangan Permasalahan Gizi Dan Tantangan Masa Datang. *Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*.
- Gunatmaningsih, D. (2007). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007. *Skripsi*, 3.
- Martini. (2015). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(19779-469X).