

EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN MENGKONSUMSI BUAH KURMA PADA REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS PRINGSEWU LAMPUNG

Analia Kunang¹, Mufidah², Sumarni³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Pringsewu(Fakultas Kesehatan)

Email : (analiakunang@umpri.ac.id¹)

Abstrak : EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN MENGKONSUMSI BUAH KURMA PADA REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS PRINGSEWU LAMPUNG

Dampak anemia berpengaruh terhadap menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar, pada jangka panjang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, dimana remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang akan menentukan generasi berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena kurma mengandung zat yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel darah merah. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang bahaya anemia pada Wanita dan menambah pengetahuan mahasiswi bahwa buah kurma dapat mencegah terjadinya anemia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan selama 2 hari di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. Kegiatan ini diawali dengan memberikan materi tentang anemia pada remaja dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab serta dilakukannya pemeriksaan Hb pada mahasiswi. Pelaksanaan edukasi ini akan dilakukan pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri, Kurma

Pendahuluan

Anemia adalah penyakit darah yang sering ditemukan terutama pada remaja putri, kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hbnya kurang dari 12 gr/dl. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena kebutuhan zat besi pada remaja putri adalah 3 kali lebih besar dari pada laki-laki, remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi dimana kehilangan zat besi \pm 1,3 mg/hari (Biawan, 2018).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, C, Folat, Riboflavin dan B12. Kebutuhan zat besi dalam sehari dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap. Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, mudah merasa lapar, konsentrasi belajar terganggu serta produktivitas kerja yang rendah.

Kurma (*Phoenix Dactylifera L*) termasuk family palma dan sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat difungsikan sebagai obat. Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki zat-zat sebagai berikut Gula (campuran glukosa, sukrosa, dan fruktosa, protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim yang dapat berperan dalam penyembuhan penyakit (Giyatmo, 2013). Buah Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh. Kandungan utama dalam kurma adalah glukosa yang kadarnya mencapai 50% dari seluruh kandungan buahnya. Selain itu kurma mengandung berbagai vitamin yang diperlukan oleh



tubuh. Dalam setiap 100 gram kurma kering mengandung 50 IU vitamin A, 0,4 mg vitamin C, 0,09 mg tiamin, 0,10 mg riboflavin, 2,20 mg niasin, asam nikotinat dan zat besi. (Sari, 2013).

Menurut penelitian Indrayani tentang dapatkah buah kurma sebagai pengganti tablet tambah darah, hasil penelitian menunjukkan bahwa buah kurma dapat digunakan sebagai pengganti tablet tambah darah. (Indrayani, Rahmadi and Rakhim, 2018).

Konsumsi 100 g kurma dapat memberikan lebih dari 15% tunjangan harian yang direkomendasikan dari mineral ini. Selain itu, jumlah zat besi dalam kurma adalah sekitar 0,3 mg hingga 10,4 mg per 100 g. Oleh karena itu, makan beberapa kurma setiap hari akan memberikan zat besi harian bagi tubuh Anda. Kurma juga mengandung vitamin C dan serat yang meningkatkan penyerapan zat besi (Farahnaz,2019)

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang anemia remaja dan pentingnya mengkonsumsi buah kurma salah satu upaya untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Kegiatan ini diikuti oleh 55 mahasiswi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari kamis dan jumat tanggal 14 dan 15 september 2023 pukul 09.00 – 12.00 di ruang kelas Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

Pada hari pertama Pelaksanaan pengabdian yaitu dengan memberikan pretest, memberikan edukasi tentang anemia pada remaja dan manfaat buah kurma. Dihari ke dua kegiatan ini melakukan pengecekan Hb dengan hasil terdapat 35 mahasiswi yang mengalami anemia. Selanjutnya memberikan posttest tentang anemia remaja dan diakhiri dengan pemberian kurma kepada seluruh peserta yang hadir.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dihadiri oleh 55 peserta yang merupakan mahasiswi universitas Muhammadiyah pringsewu lampung. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dapat dilihat dari perhatian peserta pada saat pemberian materi dan antusiasme peserta dalam melakukan pengecekan Hb. Peserta juga sangat aktif dalam diskusi tanya jawab mengenai materi yang disampaikan.

Kegiatan pemberian edukasi tentang anaemia remaja putridan manfaat buah kurma menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil pretest tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia menunjukkan jumlah remaja putri yang kurang memahami mengenai anemia sebanyak 40 orang (85%) tingkat pemahaman cukup sebanyak 15 orang (15%). Masih cukup tingginya persentase remaja putri yang kurang paham menunjukkan bahwa pengetahuan reamaja putri mengenai anemia pada remaja masih kurang. Hasil post test yang dilakukan menunjukkan jumlah 55 remaja putri yang kurang paham tidak ada (0%), pemahaman cukup sebanyak 3 orang (18%) dan pemahaman baik sebanyak 52 orang (82%).

hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia remaja setelah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan ini.

Pada masa remaja, terjadi pada paku tumbuh yang pesat atau pertumbuhan pada organ-organ seksual. Pertumbuhan remaja pada laki-laki berbeda dengan remaja perempuan. Anak perempuan mengalami paku tumbuh lebih awal dari pada laki-laki. Agar pertumbuhannya fisik optimal, anak harus mendapatkan makanan yang bergizi dan berolahraga yang cukup dan menghindari masalah terjadinya penurunan hemoglobin sehingga menghindari terjadinya anemia. Secara umum tingginya prevalensi

anemia disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A,C,Folat, Riboplafin dab B12. Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, mudah meras lapar, konsentrasi belajar terganggu serta produktifitas kerja yang rendah.

Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki zat-zat sebagai berikut Gula (campuran glukosa,sukrosa, dan fruktosa, protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim yang dapat berperan dalam penyembuhan penyakit (Giyatmo, 2013). Buah Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh. Kandungan utama dalam kurma adalah glukosa yang kadarnya mencapai 50% dari seluruh kandungan buahnya. Selain itu kurma mengandung berbagai vitamin yang diperlukan oleh tubuh. Dalam setiap 100 gram kurma kering mengandung 50 IU vitamin A, 0,4 mg vitamin C, 0,09 mg tiamin, 0,10 mg riboflavin, 2,20 mg niasin, asam nikotionat dan zat besi. (Sari, 2013). Beberapa penelitian telah membuktikan adanya bahan alami yang dapat menyembuhkan penyakit tertentu. Salah satunya adalah kurma (Rahayu, Nugraheni, dan Rahayu, 2018) .

Konsumsi 100 g kurma dapat memberikan lebih dari 15% tunjangan harian yang direkomendasikan dari mineral ini. Selain itu, jumlah zat besi dalam kurma adalah sekitar 0,3 mg hingga 10,4 mg per 100 g. Oleh karena itu, makan beberapa kurma setiap hari akan memberikan zat besi harian bagi tubuh Anda. Kurma juga mengandung vitamin C dan serat yang meningkatkan penyerapan zat besi (Farahnaz,2019).



Gambar : Kegiatan Edukasi Pencegahan Anemia Putri

Simpulan Dan Saran

- a. Remaja putri dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi terutama zat besi yang bersumber dari produk hewani ataupun nabati seperti daging, ikan atau kacang-kacangan dengan mengkonsumsinya 2-4 porsi perhari sesuai dengan pedoman gizi seimbang
- b. Remaja putri dianjurkan mengkonsumsi kurma 100 gr perhari untuk mencegah anemia



Daftar Rujukan

- Bakta, I. (2017). Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: FKUI.
- Biawan. (2018). Anemia Masalah Gizi Pada Remaja. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan RI. Survei Demografi Kesehatan Indonesia. (2015). Jakarta.
- Sayogo S. (2016). Gizi dan Pertumbuhan Remaja. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Satuhu. (2016). Kurma Khasiat dan Olahannya. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Notoatmodjo S. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setiowati, Wiulin. (2016). Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja. [skripsi]. Surabaya: Buletin Penelitian Kesehatan.
- Cholifah, Noor. (2017). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Remaja Putri di SMK Raden Umar Said Kudus. [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Susilowati, Diah. (2017). Pengaruh konsumsi kurma pada remaja putri di SMA 2 Yogyakarta. [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Bumbata. (2016). Tips Anemia Tanda Gejala Kekurangan Zat Besi Pada Remaja. Jakarta: EGC.
- Proverawati. (2017). Anemia. Bandung: Alfabeta.