



PISANG AMBON JUICE DAPAT MENGATASI ANEMIA

Rina Kartikasari, Reny Fazriani, Firda Destiana, Dira Indrayani, Arhamah, Norma Irmalasari, Onih Mulyati, Bunga Tiara Carolin*

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No. 62, RW.7, Pejaten, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520, Indonesia

*bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang termasuk Indonesia. Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Buah pisang ambon merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang sangat bermanfaat dalam membantu mengatasi anemia. Tujuan pengabdian masyarakat yaitu untuk membantu remaja dalam pencegahan anemia. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di lingkungan Desa Rancasumur Kecamatan Kopo Kabupaten Serang. Kegiatan dimulai dengan melakukan perijinan, pengumpulan data, analisa data, dan dilanjutkan dengan FGD dengan beberapa stake holder untuk menentukan prioritas masalah yang akan dilakukan intervensi. Peserta penyuluhan diikuti oleh 17 remaja putri. Evaluasi dilakukan dengan pemberian juice pisang ambon, serta dilakukan diskusi dan tanya jawab. Hasil dari penyuluhan didapatkan ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan skor terendah adalah 3 dan skor tertinggi 5. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan skor terendah adalah 5 dan skor tertinggi 9. Kesimpulannya bahwa penyuluhan dan pemberian jus pisang ambon kepada remaja putri sangat efektif karena sesuai dengan kondisi kesehatan yaitu anemia pada remaja yang dialami di wilayah tersebut.

Kata kunci: anemia; pengetahuan; pisang ambon; remaja putri

BANANA AMBON JUICE CAN OVERCOME ANEMIA

ABSTRACT

Anemia is a nutritional problem in the world, especially in developing countries including Indonesia. Anemia in adolescents is anemia which is mostly caused by a lack of intake of nutrients needed for the formation of hemoglobin, namely iron (Fe), vitamin C and copper. Iron is needed to form the heme part of hemoglobin, vitamin C is also an essential element for the formation of hemoglobin and copper is needed for the absorption of iron from the gastrointestinal tract. Ambon banana fruit is a non pharmacological treatment that is very useful in helping to overcome anemia. The purpose of community service is to help teenagers prevent anemia. This community service is carried out in the Rancasumur Village, Kopo District at Serang regency. Activities begin with permitting, data collection, data analysis, and continue with FGD with several stake holders to determine priority problems for intervention. The counseling participants were followed by 17 young women. Evaluation was carried out by giving ambon banana juice, and conducting discussions and questions and answers. The result of the counseling showed that there were differences in knowledge scores before and after being given the counseling. Before being given counseling, the lowest score was 3 and the highest score was 5. Meanwhile, after being given the counseling the lowest score was 5 and the highest score was 9. The conclusion was that counseling and giving ambon banana juice to young

women was very effective because it was in accordance with the health conditions, namely anemia in teenagers is experienced by many people in the area.

Keywords: anemia; ambon banana; knowledge; teenager

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Anemia adalah keadaan dimana massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Adapun hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang berfungsi sebagai alat angkut oksigen. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Adapun dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan berfikir serta konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun (Savitri, 2015). Batas Hb sangat dipengaruhi oleh: umur, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut, pola makan dan lain-lain. Adapun kriteria anemia pada wanita dewasa tidak hamil menurut WHO adalah $Hb < 12 \text{ g/dl}$ (Pramartha, 2016). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang termasuk Indonesia yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Remaja putri berisiko terkena anemia 10x lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja putri mengalami menstruasi sehingga kehilangan banyak darah. Selain itu remaja putri sering melakukan diet ketat sebagai dampak adanya body image. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi.

Berdasarkan data (WHO) World Health Organization (2021), prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara Berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Populasi remaja diperkirakan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah 29,9%. Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia adalah sebesar 20,35% pada laki-laki, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Riskesdas, 2021). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17%. Data dari Depkes Kabupaten Serang (2020) didapatkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan anemia secara dini pada remaja putri sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian.

Berdasarkan data Desa Rancasumur Kecamatan Kopo Kabupaten Serang pada tahun 2023 bahwa jumlah penduduk sebanyak 28.558 jiwa dengan jumlah remaja laki-laki usia 10-14 tahun sebanyak 1.322 jiwa dan remaja putri sebanyak 1.168 jiwa. Pada usia 15-19 tahun laki-laki

sebanyak 1.103 jiwa dan pada putri sebanyak 1029 jiwa. Pada tahun 2023 dilakukan survey pada remaja putri di seluruh sekolah kecamatan kopo dengan jumlah sebanyak 259 siswi. Dari hasil survey terdapat 24,3% siswi mengalami anemia. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita diluar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Konsumsi makanan merupakan faktor penyumbang terbesar yang mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Makanan adalah sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penanganan anemia pada remaja dengan cara farmakologi dengan memberikan tablet tabah darah (Fe) adapun penanganan anemia non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi pisang ambon secara langsung atau juice pisang ambon (Puspawidari, 2023).

Peranan Pisang ambon sebagai pengobatan non farmakologis upaya untuk meningkatkan kadar Hb, dengan mengkonsumsi pisang ambon yang memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Puspawidari, 2023). Berdasarkan penelitian Friska Sinaga (2023) didapatkan bahwa pemberian pisang ambon selama 7 hari dengan dosis pemberian 2x 1 buah pisang/hari dengan pisang berukuran sedang (100-110 gram) terdapat pengaruh dalam meningkatkan Hb. Menurut penelitian Puspawidari (2023) Penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan Pre test - Post test with control group design. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 167 remaja. Teknik sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 30 remaja yang mengalami anemia dan dibagi dalam 2 kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Paired T-test dan Independent Samples T-Test. Rata-rata kadar Hb pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pisang ambon sebesar 10,687 gr/dL sesudah diberikan pisang ambon sebesar 12,313 gr/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebesar 10,720 gr/dL dan setelah diberikan tablet Fe saja sebesar 11,648 gr/dL. Hasil uji t independen menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$.

Terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan serta terdapat perbedaan kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Pada Studi awal yang dilakukan di Kecamatan Kopo terdapat 24,3 % mengalami anemia, sehingga kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam membantu remaja putri untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dengan tema “Tepi Kota Gerak Masa” (Teman pengingat Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Gerakan Suka Makan Pisang Ambon). Kami memberikan jus pisang ambon kepada remaja putri di wilayah Desa Rancasumur kecamatan Kopo Kabupaten Serang. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk membantu remaja putri untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada remaja putri.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Desa Rancasumur Kecamatan Kopo Kabupaten Serang, pada tanggal 20 Mei – 03 Juni 2024. Kegiatan dimulai dengan melakukan perijinan, pengumpulan data, Analisa data, dan dilanjutkan dengan FGD dengan beberapa stake holder untuk menentukan prioritas masalah yang akan dilakukan intervensi, selanjutnya pada

tanggal 03 Juni 2024 dilaksanakan intervensi dengan mengundang remaja putri yang mengalami anemia. Hadir dalam kegiatan 17 orang remaja putri. Kegiatan dimulai dengan berdo'a, penyuluhan terkait bahaya anemia, demo pembuatan jus pisang ambon dan pemberian jus pisang mabon, selanjutnya dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Peserta penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh 17 peserta yang diikuti oleh yang memiliki riwayat Anemia. Kegiatan penyuluhan diawali dengan kegiatan pretest dengan menggunakan lembar ceklis. Kegiatan pretest dilaksanakan dengan menanyakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pernyataan kepada peserta secara bergantian satu persatu. Tahapan berikutnya adalah tahapan pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab tentang manfaat jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin (HB) pada penderita anemia oleh tim pengabdian kepada masyarakat, seperti terlihat pada gambar 1. Pada pemaparan materi, tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan media PPT dan leaflet agar memudahkan peserta memahami penjelasan dari pemateri. Pada leaflet berisi materi tentang pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, pencegahan pencegahan, dan cara pembuatan jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobi (HB), seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pembagian Leaflet dan pembuatan jus belimbing

Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi

atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 17 peserta remaja putri hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Evaluasi dilakukan dengan pemberian juice pisang ambon, serta dilakukan diskusi dan tanya jawab. Hasil dari penyuluhan didapatkan ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan skor terendah adalah 3 dan skor tertinggi 5. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan skor terendah adalah 5 dan skor tertinggi 9. Artinya penyuluhan kesehatan memberikan dampak yang baik bagi peserta yaitu meningkatnya pengetahuan peserta tentang anemia terutama tentang manfaat jus pisang ambon untuk meningkatkan hemoglobin.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pemberian jus pisang ambon dan pemberian penyuluhan kesehatan tentang manfaat jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia di lingkungan Desa Rancasumur Kecamatan Kopo Kabupaten Serang memberikan manfaat yang baik. Dimana penyuluhan ini sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya bagi remaja putri. Terutama dalam upaya promotive dan preventif serta tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Konsumsi makanan merupakan faktor penyumbang terbesar yang mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Makanan adalah sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penanganan anemia pada remaja dengan cara farmakologi dengan memberikan tablet tabah darah (Fe) adapun penanganan anemia non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi pisang ambon secara langsung atau juice pisang ambon (Puspawidari, 2023). Peranan Pisang ambon sebagai pengobatan non farmakologis upaya untuk meningkatkan kadar Hb, dengan mengkonsumsi pisang ambon yang memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Puspawidari, 2023). Seiring perkembangan zaman masyarakat sudah mulai tahu akan pengobatan secara herbal melalui penggunaan obat tradisional. Masyarakat juga sudah banyak mengetahui tentang Toga (tanaman obat keluarga) yang manfaatnya sangat bagus untuk mengobati berbagai penyakit dengan sedikit efek samping atau tanpa efek samping, mudah didapat, segar dan hemat biaya. Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, akupuntur dan akupresur, relaksasi progresif, meditasi, homeopati, aromaterapi, terapi bach flower remedy, dan refleksiologi, terapi es dan panas, tehnik relaksasi, distraksi, biofeedback, hipnosis diri.

Berdasarkan penelitian Friska Sinaga (2023) didapatkan bahwa pemberian pisang ambon selama 7 hari dengan dosis pemberian 2x 1 buah pisang/hari dengan pisang berukuran sedang (100-110 gram) terdapat pengaruh dalam meningkatkan Hb. Begitu juga dengan penelitian Muliawati, et al (2022) bahwa pemberian jus pisang ambon meningkatkan kadar Hb lebih tinggi dibandingkan pemberian jus buah naga merah. Menurut penelitian Puspawidari (2023) yang menggunakan sampel sebanyak 30 remaja yang mengalami anemia dan dibagi dalam 2 kelompok yaitu eksperimen dan kelompok control, didapatkan hasil bahwa pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan serta terdapat perbedaan kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan pada remaja putri ini sangat efektif karena sesuai dengan kondisi kesehatan yaitu anemia banyak dialami remaja putri di wilayah tersebut. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pemberian jus pisang ambon dan pemberian penyuluhan kesehatan tentang manfaat jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia di lingkungan Desa Rancasumur Kecamatan Kopo Kabupaten Serang memberikan manfaat yang baik. Dimana penyuluhan ini sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya bagi remaja putri. Terutama dalam upaya promotive dan preventif serta tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Konsumsi makanan merupakan faktor penyumbang terbesar yang mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Makanan adalah sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya berperan dalam pembentukan hemoglobin

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2019). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–56.
- Friska Sinaga (2023), Hubungan Pemberian Pisang Ambon Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia Ringan Di Tpmbs Susi Di Dolok Merawan Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan Vol.1, No.3, Juli 2023*
- Izdihar, M.S., Noor, M.S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N.S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Jurnal Homeostasis*, 5(2), 333-342
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2021. "Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkatkan, Bebas Prestasi". Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkatbebas-prestasi> pada tanggal 17 Maret 2023
- Kementerian kesehatan republik Indonesia, 2018. Buku Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Jakarta : direktorat jenderal kesehatan masyarakat.
- 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(1), 87-93. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.99>
- Puskesmas Kopo. 2023. Laporan Tahunan Program Gizi Puskesmas Kopo. Serang: Puskesmas Kopo
- Puskesmas Kopo.2023. Profil Kesehatan Puskesmas Kopo. Serang : Puskesmas Kopo
- 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.