

Pendampingan Pil Cantik dan Pisang Ambon Pada Remaja Putri

Ferniyani Maiyo¹, Divya Sarapang², Vivi Oktaviani Djafar³,
Siti Uswatun Khasanah Nggilu⁴

Poltekkes Gorontalo^{1,2,3,4}

fernianimaiyo17@gmail.com¹, divyasarapangnim@gmail.com², vivioktavianidjafar@gmail.com³
sitiuswatunkhasanahnggilu@gmail.com⁴

Abstract

Ambon bananas contain vitamin C and iron to increase iron absorption in the body. Teenage girls need to take Fe tablets every month they have menstruation. The purpose of this community service is to provide education to young women so that they understand the benefit of “beautiful pills” (Fe tablets) and how to process Ambon banana juice to increase hemoglobin levels. Methods include; (1) collecting the target of young women as many as 50 respondents; (2) conducting pre Hb examination; (3) conducting a pre test regarding the level of knowledge about anemia; (4) counseling on anemia; (5) distribution of Fe tablets; (6) distributing Ambon bananas to young women; (7) conducting post test questionnaire; (8) conducting Fe examination post test. The results achieved 50 people (100%) have a good knowledge of the benefit of “beautiful pills” and how to process Ambon banana juice. The results of the Hb examination found normal categories of 30 people, mild anemia 17 people and moderate anemia 3 people. After being given beautiful pills and Ambon bananas, the results of the Hb examination increased, hemoglobin levels in the normal category is 38 people and mild anemia is 12 people.

Keywords: Anemia; Ambon Banana; Teenagers.

Abstrak

Pisang ambon mengandung vitamin C dan kadar zat besi untuk meningkatkan absorpsi zat besi dalam tubuh. Remaja putri perlu mengonsumsi tablet Fe karena setiap bulannya mengalami menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi pada remaja putri agar dapat memahami tentang pil cantik (tablet Fe) dan cara pengolahan jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar haemoglobin. Metode kegiatan yaitu; (1) mengumpulkan sasaran remaja putri sebanyak 50 responden; (2) pemeriksaan pre Hb; (3) melakukan pre test mengenai tingkat pengetahuan tentang anemia; (4) penyuluhan tentang anemia; (5) pembagian tablet Fe; (6) pembagian pisang ambon pada remaja putri; (7) melakukan post test kuesioner; (8) pemeriksaan post tes Fe. Hasil yang dicapai adalah peningkatan pengetahuan baik tentang pil cantik dan cara pengolahan jus pisang ambon sebanyak 50 orang (100%) setelah pemberian penyuluhan. Hasil pemeriksaan Hb ditemukan kategori normal 30 orang, anemia ringan 17 orang dan anemia sedang 3 orang. Setelah diberikan pil cantik dan pisang ambon kadar Hb meningkat yaitu dengan kategori normal 38 orang dan anemia ringan sebanyak 12 orang.

Kata Kunci: Anemia; Pisang Ambon; Remaja.

A. PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja yaitu seseorang dengan umur 10-19 tahun baik belum maupun sudah menikah. (Sriningsih et al., 2019)

Remaja putri merupakan calon pemimpin dimasa yang datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak dimasa mendatang untuk menjadi calon ibu yang sehat. Oleh karena itu kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Remaja putri mempunyai resiko tinggi untuk anemia. (Dinastiti et al., 2018)

Prevalensi anemia pada remaja putri Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2015 sebesar 29% sedangkan untuk negara berkembang prevalensi Anemia mencapai 41,5%. Sementara Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 19,7%. (Handayani & Sugiarsih, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Yulianingsih (2019) tentang determinan faktor resiko kejadian anemia mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo sebesar 32% dengan total 99 orang remaja putri yang mengalami anemia dan terdapat 166 (52,9%) orang yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang, bahkan remaja putri yang tidak mengkonsumsi asupan makanan yang mengandung zat besi sebesar 171 orang (55,9%) dan sebesar 238 (77,8%) orang yang tidak mengkonsumsi pil cantik (table tambah darah) secara teratur. (Yulianingsih et al., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2019) tentang determinan faktor Resiko kejadian anemia didapatkan bahwa jumlah remaja putri yang

mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo sejumlah 32% dengan total keseluruhan sebanyak 99 orang remaja putri menderita anemia dan terdapat 166 (52,9) orang yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang. Selain itu ditemukan sebanyak 171 (55,9%) remaja putri tidak mengkonsumsi asupan makanan yang dapat mengandung zat besi, dan terdapat 238 (77,8%) orang yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur. (Yulianingsih et al., 2020)

Kabupaten Bone Bolango, Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia, dimana hampir 2,3 milyar orang mengalaminya. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Kondisi ini akan membawa pengaruh besar saat remaja putri nantinya menjadi ibu dan melahirkan anak. (Waluyo & Daud, 2022)

Masih tingginya remaja putri yang mengalami anemia di Desa Dutohe yaitu sebanyak 34 %. Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan dengan masalah kurang gizi lainnya. (Haryanti et al., 2021),

Anemia merupakan kondisi terjadinya penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit (Olii et al., 2021). Prevalensi Anemia sangat beragam berdasarkan karakteristik, populasi, diantaranya usia, jenis kelamin, status social ekonomi, dan factor biodemografi. (Olii & Abdul, 2019). Anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Jika makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi

kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia. (Zhang et al., 2021)

Gaya hidup remaja yang kurang baik merupakan faktor resiko dari anemia seperti makan yang tidak seimbang, merokok, menggunakan obat-obatan, pengaruh polusi lingkungan, stress, makanan siap saji, dan tidak adanya dukungan dalam meningkatkan kesehatan seperti dukungan motivasi untuk makan sehat. (Wirawati et al., 2017)

Anemia pada remaja putri memiliki dampak diantaranya pertumbuhan terhambat, pertumbuhan mudah terinfeksi, kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang, menurunnya semangat belajar/prestasi, pada saat menjadi calon ibu akan beresiko tinggi untuk hamil dan melahirkan. (Kaimudin, N.Lestari, H.Afa, 2017)

Remaja putri diwajibkan mengkonsumsi tablet tambah darah karena setiap bulannya mengalami menstruasi. Tablet tambah darah berfungsi mengganti zat besi yang hilang akibat menstruasi. (Kunang, 2021)

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja dengan pemberian suplemen tablet tambah darah (pil cantik) berupa zat besi (60 mg FeSO₄) dan asam folat (0,25 mg) (Susanti et al., 2016).

Berdasarkan penelitian telah membuktikan bahwa mengkonsumsi pisang ambon dapat mencegah dan menanggulangi anemia dengan merangsang hemoglobin dalam darah. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah dengan mengkonsumsi pisang ambon. Pisang ambon dapat membantu meningkatkan absorpsi zat besi dalam tubuh dikarenakan memiliki kadar zat besi dan vitamin C yang tinggi serta buah yang

mudah didapatkan serta relative murah dibandingkan buah lainnya. (Mawaddah & Noorjanah, 2020; Purna Mahardika & Zuraida, 2016). Sama halnya dengan penelitian dilakukan oleh Ollie, (2019) yang mengatakan bahwa pisang ambon dapat meningkatkan kadar haemoglobin dibandingkan agar-agar rumput.

Mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Remaja Putri sebanyak 50 orang. Berdasarkan survey sebelumnya sebesar 40% mengalami anemia yang akan berdampak pada konsentrasi belajar, kebugaran dan kesegaran serta beresiko tinggi saat kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu solusi yang ditawarkan untuk mengurangi tingginya kejadian anemia yaitu berupa pendampingan pil cantik dan pisang ambon pada remaja putri di Desa Dutohe. (Puskesmas Kabila)

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi, demonstrasi, pada remaja putri agar bisa memahami tentang pil cantik (tablet tambah darah) dan cara pengolahan jus pisang ambon untuk meningkatkan kadar haemoglobin. Dari tujuan kegiatan ini, maka Luaran yang dihasilkan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu berupa Jus Pisang Ambon yang diproduksi oleh tim dan dibagikan kepada Remaja putri.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2022 di Desa Dutohe Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan memberikan pendampingan pil cantik dan pisang ambon khususnya remaja putri. Kegiatan pendampingan tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kadar haemoglobin serta keterampilan remaja dalam pengelolaan pisang ambon

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan;

1. Mengumpulkan sasaran remaja putri sebanyak 50 responden
2. Melakukan pemeriksaan Hb sebelum di berikan tablet Fe
3. Melakukan pretest pada remaja putri mengenai tingkat pengetahuan tentang anemia
4. Penyuluhan tentang anemia
5. Pembagian tablet Fe pada remaja putri
6. Pembagian pisang ambon pada remaja putri
7. Melakukan post test kuesioner
8. Melakukan pemeriksaan post tes Fe

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk kegiatan pendampingan pil cantik dan pisang ambon pada remaja putri dilaksanakan di Desa Dutohe. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2022. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya mendukung program pemerintah Kabupaten Bone Bolango dalam program kesehatan remaja dengan melakukan pengabdian masyarakat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan melalui pemeriksaan anemia melalui hemoglobin (Hb), pemberian profilaksis Fe dan jus pisang ambon pada remaja putri.

1. Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri

Pada saat pemberian edukasi, sebelumnya para tim memperkenalkan diri kepada peserta dan juga menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Dalam kegiatan ini Tim terbagi dari 2 orang dosen dan disertai oleh 24 orang mahasiswa yang ikut serta membantu. Para

sasaran dilakukan pengujian pengetahuan berupa pretest mengenai materi anemia yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para remaja terkait anemia. Hasil pre test pada peserta 50 orang remaja tersebut di dapati hasil rata-rata pengetahuan 18 % yang menjelaskan bahwa pengetahuan para remaja mengenai anemia di Desa Dutohe masih rendah. Hal ini dikarenakan para peserta kurang mengetahui tentang informasi anemia dan cara pencegahannya. Selain untuk membantu pemateri menjelaskan, para remaja juga di diberikan *leaflet* yang memuat tentang ringkasan-ringkasan materi anemia dan pisang ambon agar dapat mempermudah memahi materi yang di berikan.

Setelah pemberian edukasi tim juga melakukan demonstrasi pembuatan jus pisang ambon. Kegiatan pemberian edukasi ini seperti terlihat pada Gambar 1



Gambar 1. Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja

Evaluasi kegiatan edukasi dipenuhi dengan melakukan post test yang diukur melalui kuesioner dan di dapati hasil posttest terkait pengetahuan 81,5%, dengan selisih 18,5%, yang artinya bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi tersebut kepada peserta, sehingga dapat disimpulkan dengan melalui pemberian edukasi yakni dapat membuat peningkatan pengetahuan para peserta. Tentunya Keberhasilan peningkatan

pengetahuan tersebut juga karena adanya media yang di berikan pada saat pemberian edukasi.

2. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Untuk mengetahui status anemia dan kadar hemoglobin peserta (pretest) dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin sebelum mengkonsumsi pil cantik dan jus pisang ambon. Klasifikasi Anemia pada remaja yaitu Normal 12 g/dL, anemia ringan 11,0-11,9 g/dL, anemia sedang 8,0-10 g/dL, anemia berat <8,0 g/dL. Pisang ambon terdapat kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya, salah satu manfaatnya yaitu sebagai pencegahan anemia. (Mawaddah & Noorjanah, 2020). Gambar 2 menunjukkan suasana pemeriksaan kadar hemoglobin.



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Pre Kadar Hemoglobin

Kadar Hb	Frekuensi	%
Normal (>12 gr/dL)	30	60
Anemia Ringan (11 - 11,9 gr/dL)	17	34
Anemia Sedang (8 - 10 gr/dL)	3	6
Anemia Berat (<8 Gr/Dl)	0	0
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 1. sebagian besar remaja putri mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori normal sebanyak 30 orang (60%), dan yang mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori anemia ringan 17 orang (34%), serta yang lainnya mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori anemia sedang 3 orang (6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Post Kadar Hemoglobin

Kadar Hb	Frekuensi	%
Normal (>12 gr/dl)	38	76
Anemia Ringan (11 - 11,9 gr/dl)	12	24
Anemia Sedang (8 - 10 gr/dl)	0	0
Anemia Berat (<8 gr/dl)	0	0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2. sebagian besar remaja putri mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori normal sebanyak 38 orang (76%), dan yang mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori anemia ringan 24 orang (24%).

3. Demonstrasi dan Praktik Tentang Pengolahan Jus Pisang Ambon

Setelah pemberian edukasi dan pemeriksaan kadar hemoglobin, Tim melakukan demonstrasi pisang ambon yang di olah menjadi jus pisang ambon yaitu dengan cara pengolahannya pisang ambon di masukkan ke dalam blender dan ditambahkan dengan susu Full Cream kemudian di blender sampai halus. Setelah itu dibagikan kepada peserta untuk dikonsumsi secara bersama – sama. Kemudian peserta diingatkan dan diberikan tugas untuk mengaplikasikan dan menerapkan semua yang telah dijelaskan dan yang didemonstrasikan baik secara

individu maupun kelompok di rumah masing – masing. Gambar 3. menunjukkan suasana demonstrasi oleh tim dan mahasiswa



Gambar 3. Demonstrasi cara pengolahan jus pisang ambon pisang ambon

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masih memiliki faktor penghambat yaitu adanya kendala dalam mengumpulkan remaja putri untuk mengikuti kegiatan ini bahkan setelah diberikan tablet Fe dan jus pisang ambon masih sedikit diantara mereka yang tidak mau mengkonsumsinya. Oleh karena itu kami melakukan pendekatan lebih kepada orang tua dari mereka supaya dapat membantu anaknya berupa memberikan dorongan untuk rutin minum tablet Fe dan membantu dalam pengolahan jus pisang ambon.

D. PENUTUP

Simpulan

Sasaran dalam kegiatan pendampingan pil cantik dan pisang ambon pada remaja putri yaitu sebanyak 50 Responden. 50 remaja putri yang diberikan penyuluhan tentang anemia setelah diberikan kuisioner sebelum pemberian sebanyak 41 orang (82%) Dengan pengetahuan baik setelah pemberian penyuluhan pengetahuan baik meningkat menjadi 50 orang (100%). Kemudian

dilakukan pemeriksaan Hb pada remaja putri ditemukan kategori normal sebanyak 30 orang, kategori anemia ringan sebanyak 17 orang dan kategori anemia sedang sebanyak 3 orang. Setelah diberikan pil cantik dan pisang ambon pada remaja putri hasil pemeriksaan Hb meningkat yaitu kadar hemoglobin dengan kategori normal sebanyak 38 orang dan anemia ringan sebanyak 12 orang.

Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian pil cantik dan jus pisang ambon signifikan untuk menurunkan anemia.

Saran

Kegiatan pendampingan pil cantik dan pisang ambon pada remaja putri di desa Dutohe Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango agar dijadikan program rutin dalam pencegahan anemia pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat dan Remaja Putri Desa Dutohe Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo dan tim Pengelola Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Dinastiti, V. B., Susiloningtyas, L., & Novitasari, F. (2018). Pengaruh Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Pare Kabupaten Kediri. ... *Care Media*, 3(4), 24–29. <https://stikeswch-malang.e-journal.id/Health/article/view/81>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76.

- Haryanti, E., Kamesworo, K., & Maksuk, M.-. (2021). Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Umur Putri Di Sekolah Menengah Atas Lahat. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 136–139.
- Kaimudin, N.Lestari, H.Afa, J. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185793.
- Kunang, A. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Di SMK 2 Mei Pringsewu. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 89–94.
- Mawaddah, S., & Noorjanah, M. (2020). Efektifitas pemberian tablet Fe dan jus pisang ambon dengan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Forum Kesehatan*, 10(1), 36–42. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/144>
- Olii, N., & Abdul, N. A. (2019). Pisang Ambon Dan Agar-Agar Rumput Laut Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 71–81. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2537>
- Olii, N., Claudia, J. G., Nurhidayah, N., & ... (2021). Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga. *JMM (Jurnal ...)*, 5(3), 2–5. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/4293>
- Purna Mahardika, N., & Zuraida, R. (2016). *Nurul Purna Mahardika dan Reni Zuraida| Vitamin C pada Pisang Ambon (Musa paradisiaca S.) dan Anemia Defisiensi Besi MAJORITY I Volume 5 I Nomor 4 I Oktober*. 5, 124. <http://elib.fk.uwks.ac>
- Sriningrat, I. G. A. A., Yuliyatni, P. C. D., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi anemia pada remaja putri. *E-Jurnal Medika*, 8(2), 6.
- Susanti, Y., Briawan, D., & Martianto, D. (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(1), 27–34.
- Waluyo, D., & Daud, A. C. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *13(1)*, 34–42.
- Wirawati, D., Nursasi, A. Y., & Mulyono, S. (2017). Gerakan Remaja Setia (Sehat Tanpa Anemia) Dapat Pencegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 185–194.
- Yulianingsih, E., Mile, S. Y., & Yuliani, D. M. (2020). Prinsip Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri dalam Situasi Pandemi COVID 19 melalui Booklet sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 473–482. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/660/666>
- Zhang, Y. X., Chen, J., & Liu, X. H. (2021). Profiles of anemia among school-aged children categorized by body mass index and waist circumference in Shandong, China. *Pediatrics and Neonatology*, 62(2), 165–171.