


Optimalisasi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Pemanfaatan Smoothies Buah Naga Pisang Sebagai Minuman Alternatif Di SMA Negeri 1 Sukakarya

¹⁾Binka Ajeng Sakti Wulandari*, ²⁾Herlina Simanjuntak, ³⁾Kikie Sholihatt, ⁴⁾Supyati Srimawadah, ⁵⁾Fatimah Ulfah, ⁶⁾Wiwin Widia Sari, ⁷⁾Rika Lestari, ⁸⁾Euis Widianingsih

^{1,2,3,4,5,6,7,8)}Program Studi S1 Kebidanan Ekstens, Universitas Medika Suherman, Kabupaten Bekasi, Indonesia
Email Corresponding: biaswuri@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Anemia Pengetahuan Remaja Putri Smoothies Buah naga Pisang	Remaja tergolong dalam kelompok rentan gizi. Masalah gizi yang saat ini menjadi masalah utama dan rawan pada remaja putri adalah anemia. Penelitian yang dilakukan pada 5 SMK di Kota Bekasi tahun 2020, didapatkan bahwa prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 30,9%. Salah satu faktor penyebab terjadinya masalah anemia pada remaja putri yaitu kurangnya pemahaman remaja putri dalam upaya pencegahan masalah anemia. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah metode ceramah yang merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada kelompok sasaran. Adapun evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan remaja melalui pre test dan post test kuesioner tentang pengetahuan anemian serta manfaat buah naga dan pisang untuk menurunkan anemia. Salah satu pendekatan non farmakologi untuk mengatasi anemia adalah mengkonsumsi smoothies buah naga pisang. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, didapatkan hasil peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Sukakarya. Hal ini dibuktikan dengan hasil pre test yang didapatkan bahwa 59,85% remaja menjawab pertanyaan dengan benar, kemudian setelah penyuluhan meningkat menjadi 84,6% siswa remaja putri menjawab pertanyaan dengan benar. Selain itu kadar Hb pada siswa menjadi normal setelah konsumsi smoothies buah naga pisang. Temuan ini menunjukkan potensi smoothies naga pisang dalam meningkatkan kadar Hb.
Keywords: Anemia Knowledge Adolescent girls Smoothies Dragon fruit Banana	ABSTRACT <p>Adolescents belong to a nutritionally vulnerable group. Nutritional problems that are currently a major and vulnerable problem in adolescent girls are anemia. Research conducted at 5 vocational schools in Bekasi City in 2020 found that the prevalence of adolescent girls with anemia was 30.9%. One of the factors causing the problem of anemia in adolescent girls is the lack of understanding of adolescent girls in efforts to prevent anemia problems. The method used in providing counseling is the lecture method which is a way of explaining and explaining an idea, understanding or message orally to the target group. The evaluation was carried out by measuring the level of knowledge of adolescents through pre-test and post-test questionnaires about anemian knowledge and the benefits of dragon fruit and banana to reduce anemia. One of the non-pharmacological approaches to overcome anemia is consuming banana dragon fruit smoothies. Based on the evaluation conducted, the results obtained an increase in knowledge of anemia prevention in adolescent girls at SMAN 1 Sukakarya. This is evidenced by the pre-test results obtained that 59.85% of adolescents answered questions correctly, then after counseling increased to 84.6% of adolescent female students answered questions correctly. In addition, Hb levels in students became normal after consumption of banana dragon fruit smoothies. This finding shows the potential of banana dragon fruit smoothies in increasing Hb levels.</p> <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Remaja tergolong dalam kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok di dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatannya atau rentan karena kekurangan gizi

(Popang, 2024). Masalah gizi yang saat ini menjadi masalah utama dan rawan pada remaja putri adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl (Linda, 2023).

Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, didapatkan hasil proporsi anemia golongan remaja di Indonesia mencapai 84,6%, data ini sangat meningkat drastis dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 dengan proporsi anemia golongan remaja 18,4%. Dari laporan akhir anemia Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2017, status anemia remaja putri di Bekasi mencapai angka 26,4 % dan perlu di turunkan sesuai target RPJMN 2020-2024. Penelitian yang dilakukan pada 5 SMK di Kota Bekasi tahun 2020, didapatkan bahwa prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 30,9% (Aldy dwi mulyana, 2013). Hasil pengambilan sampel pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan di SMAN I Sukakarya, dari 10 siswa remaja, terdapat 2 siswa yang sedang menstruasi mengalami anemia, dan 4 siswa tidak sedang menstruasi kadar Hb nya rendah serta 2 diantaranya memiliki keluhan lemas.

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam penanggulangan anemia adalah dengan suplementasi tablet fe, hal ini dianggap hal yang paling efektif karena kandungan zat besinya padat dan dilengkapi dengan asam (Linda, 2023). Pada program pemerintah bukan hanya ibu hamil saja yang mendapat tablet tambah darah namun program ini juga dimarakkan pada remaja. Hal ini di lakukan untuk mencegah terjadinya anemia. 23,8 % remaja putri di Indonesia belum mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019). Selain itu ada beberapa mitos yang dipercaya oleh para remaja bahwa konsumsi tablet Fe dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan kebanyakan darah, hal ini mengakibatkan para remaja enggan untuk konsumsi tablet Fe.

Secara non farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia yaitu dengan cara mengkonsumsi sumber bahan makanan yang menunjang penyerapan zat besi salah satunya yaitu sayur dan buah, karena sayur dan buah mengandung vitamin C dan B12 yang dapat membantu penyerapan zat besi. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Linda, 2023).

Buah Naga dan pisang dipercaya untuk menangani anemia. Karena buah naga mengandung vitamin c. Zat besi dan vitamin C sangatlah berhubungan, dimana zat besi merupakan komponen dari darah sedangkan vitamin C berfungsi untuk mengoptimalkan proses terserapnya zat besi kedalam pencernaan (Mardiana Mardiana et al., 2023). Menurut penelitian sebelumnya konsumsi buah naga dapat membantu meningkatkan zat besi dalam darah. Hal ini dapat dilihat dengan kadar hemoglobin dalam darah (Linda, 2023). Sedangkan buah pisang juga mempunyai segudang manfaat dan nutrisi yang baik untuk pencernaan, Terdapat sejumlah kandungan magnesium, vitamin C, dan vitamin B6 yang secara bersama-sama membentuk antioksidan. Secara umum antioksidan akan melindungi tubuh dari berbagai serangan radikal bebas (Khaira, 2010). Kalium yang terkandung dalam buah pisang dapat membantu mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga tekanan darah stabil, serat bahan pangan yang dikandung mampu mengikat lemak, sebagai sumber karbohidrat dan vitamin A, melancarkan aliran oksigen ke otak karena pisang kaya akan potasium, mineral yang penting bagi penjagaan fungsi jantung, dan sirkulasi darah, mengatasi anemia dengan kandungan zat besi yang ada pada pisang untuk pembentukan hemoglobin, menyehatkan tulang serta meningkatkan kekebalan tubuh. (Kemenkes RI 2023).

Pemberian Jus buah naga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr% dengan mengkonsumsi buah naga sebanyak 250gr/ 1 potong ukuran sedang per hari selama 14 hari. Satu buah pisang mengandung sekitar 0,3 miligram zat besi yang dapat membantu mengatasi anemia (Mardiana Mardiana et al., 2023).

Hasil penelitian Nugraheni (2015) (Sefaya et al., 2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan anemia dan perubahan perilaku makan remaja putri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Ada beberapa jenis metode edukasi gizi, salah satunya metode ceramah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud, cara kerja bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guru mencapai tujuan yang ditentukan (Alapjân-, 2016). Metode ceramah merupakan metode pembelajaran dengan cara menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik secara langsung atau dengan cara lisan. Metode ceramah dapat dilaksanakan dengan atau tanpa alat bantu pengajaran (Wirabumi, 2020).

Program Studi Kebidanan Universitas Medika Suherman menyelenggarakan Program Praktik Pemberdayaan Perempuan di Komunitas bertempat di SMA N I Sukakarya Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja di SMA N I Sukakarya melalui pemanfaatan smoothies buah naga pisang dalam penanganan anemia.

II. MASALAH

Laporan akhir anemia Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2017, status anemia remaja putri di Bekasi mencapai angka 26,4 % dan perlu di turunkan sesuai target RPJMN 2020-2024. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, didapatkan hasil proporsi anemia golongan remaja di Indonesia mencapai 84,6%, data ini sangat meningkat drastis dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 dengan proporsi anemia golongan remaja 18,4%. Dari laporan akhir anemia Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2017, status anemia remaja putri di Bekasi mencapai angka 26,4 % dan perlu di turunkan sesuai target RPJMN 2020-2024. Penelitian yang dilakukan pada 5 SMK di Kota Bekasi tahun 2020, didapatkan bahwa prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 30,9% (Aldy dwi mulyana, 2013). Salah satu faktor penyebab terjadinya masalah anemia pada remaja putri yaitu kurangnya pemahaman remaja putri dalam upaya pencegahan masalah anemia. Pemahaman remaja putri tentu saja erat kaitannya dengan pengetahuan remaja putri terkait masalah anemia dan cara pencegahannya (Sulistiyawati & Nurjanah, 2018).

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kelompok 2 tanggal 26 Maret 2023 melalui gform kepada 30 siswa remaja putri di SMAN I Sukakarya, pengetahuan mengenai anemia hanya sebesar 59,85%. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan siswa kelas X mengenai anemia masih kurang. Sasaran utama penyuluhan ini adalah siswa remaja putri SMAN I Sukakarya. Mereka menjadi fokus karena rentan terhadap resiko anemia dan membutuhkan pemahaman yang baik tentang tanda-tanda dan langkah-langkah pencegahan.

Dalam konteks inilah penyuluhan optimalisasi pengetahuan tentang anemia dan pemanfaatan smoothies buah naga pisang sebagai minuman alternative dilakukan untuk menurunkan anemia pada remaja putri. Upaya penyuluhan harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan remaja putri dengan metode ceramah.

Dengan mengumpulkan dan menganalisis data, tingkat ketercapaian program penyuluhan menurunkan tingkat anemia dengan edukasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukakarya dapat dievaluasi secara komprehensif. Hasil evaluasi ini akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas program, mengidentifikasi area yang perlu perbaikan, dan menyediakan dasar untuk pengembangan program yang lebih efektif di masa depan. Permasalahan tersebut dapat diasumsikan dari hasil kuesioner yang dikerjakan oleh responden



Gambar 1. Peta lokasi Pelaksanaan Pemberdayaan Perempuan di SMA N I Sukakarya

III. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMA Negeri I Sukakarya. Adapun peserta kegiatan ini merupakan remaja perempuan usia 15 –17 tahun yang berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah metode ceramah yang merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada kelompok sasaran. Pemberian penyuluhan tentang anemia yang dilakukan kepada remaja putri diharapkan memberikan pengaruh baik dan meningkatkan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Strategi pemberdayaan perempuan dalam mengoptimalisasi pengetahuan remaja tentang anemia dan pemanfaatan smoothies buah naga pisang sebagai minuman alternative menurunkan anemia meliputi pendekatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dengan pemberian informasi, dukungan sosial, dukungan professional kesehatan, dan perilaku sehat, yakni:

1. Pemberian Informasi

Pendidikan dan penyuluhan menjadi metode utama untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang anemia. Kegiatan ini meliputi penyuluhan, diskusi, dan kampanye public yang menyediakan informasi yang akurat dan relevan tentang tanda-tanda serta pencegahan anemia. Dengan pemberian informasi mengenai anemia, akan merubah persepsi remaja terhadap anemia. Dari perubahan persepsi tersebut diharapkan perubahan perilaku remaja akan terbentuk, sehingga remaja dapat secara mandiri untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia pada dirinya dan orang-orang disekitarnya(Adilla, 2021)

2. Dukungan Sosial

Pemberian informasi tidaklah cukup hanya menysasar remaja, namun orang tua dan guru juga memberikan andil yang besar terhadap perubahan perilaku remaja. Dukungan sosial juga diperlukan melalui dukungan teman sebaya (peer group), karena dengan adanya dukungan teman sebaya maka lebih mudah untuk mempengaruhi remaja lainnya untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia(Adilla, 2021).

3. Dukungan Professional Kesehatan

Dukungan professional kesehatan juga sangat diperlukan untuk memberikan contoh dan penjelasan yang benar mengenai anemia sehingga mitos-mitos yang berkembang di masyarakat contohnya mengenai tablet besi yang menyebabkan kegemukan pada remaja dapat diluruskan(Sefaya et al., 2017). Dukungan professional kesehatan juga dapat dituangkan dalam suatu program penanggulangan anemia pada remaja yang mengikutsertakan remaja secara langsung dalam pelaksanaan program tersebut. Misalnya dengan memperkenalkan smoothies buah naga pisang sebagai minuman alternative solusi pencegahan anemia non farmakologis. Pemeriksaan cek kadar Hb pada remaja juga diperlukan untuk mengetahui kadar Hb remaja normal atau tidak normal.

4. Perilaku Sehat

Modifikasi perilaku remaja sangat penting dilakukan, karena tidak dapat dipungkiri zaman telah merubah perilaku remaja khususnya dalam hal pemenuhan gizi. Body image yang terbentuk dikalangan remaja memaksa remaja untuk tidak mengonsumsi makanan dalam kuantitas dan kualitas yang layak. Kebiasaan remaja untuk minum kopi, teh dan susu yang bersamaan dengan waktu makan juga memperkecil asupan besi dari makanan yang dikonsumsi. *Metode drill* adalah kegiatan yang dilakukan dalam bentuk latihan berulang-ulang untuk mendapatkan hasil keterampilan tertentu. penerapan metode drill bertujuan untuk melatih, memahami para peserta terkait materi yang telah diajarkan dengan benar(Adilla, 2021).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan pemberdayaan perempuan dalam menurunkan angka anemia pada remaja putri di wilayah Desa Sukamakmur, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi yang dilakukan pada 30 siswa remaja putri kelas X SMA Negeri 1 Sukakarya memerlukan solusi. Pertama, langkah penting adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia melalui program penyuluhan yang terstruktur. Penyuluhan ini dapat melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Selain itu, kelompok 2 juga memperkenalkan smoothies buah naga pisang sebagai minuman alternative untuk menurunkan angka anemia dengan memberikan informasi cara pembuatan dan manfaat smoothies naga pisang, kemudian membagikan 1 botol smoothies secara langsung kepada 30 siswa remaja putri SMAN I Sukakarya.

Tahap Pelaksanaan ini adalah meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan pengalaman remaja dalam pemanfaatan buah naga dan pisang dalam bentuk smoothies. Pembuatan smoothies naga pisang ini merupakan upaya alternative secara non farmakologi meningkatkan kadar zat besi remaja agar terhindar dari anemia.

Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan pihak sekolah, serta siswa remaja juga sangat penting dalam pengembangan solusi ini. Dukungan dari berbagai pihak akan memperkuat implementasi program pemberdayaan perempuan khususnya remaja putri dan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi serta penerapannya.

Adapun kegiatan pemberdayaan perempuan dalam mengoptimalkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pemanfaatan smoothies naga pisang sebagai minuman alternative guna menurunkan anemia pada remaja perempuan ini dilakukan terdiri dari 4 tahapan, yaitu:

1. Kegiatan pengumpulan data dan penyebaran kuesioner pre test pada siswa remaja putri SMAN I Sukakarya melalui google form yang dikirim melalui grup kelas X, kelompok 2 berkolaborasi dengan wali kelas X
2. Penyuluhan

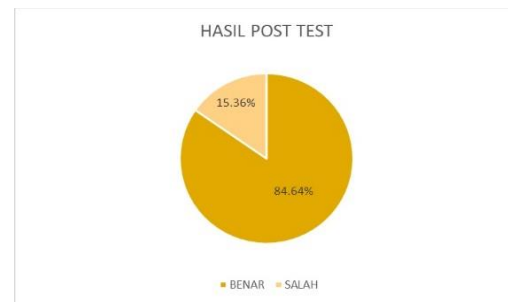
Pendidikan dan penyuluhan menjadi metode utama untuk meningkatkan kesadaran remaja perempuan tentang tanda-tanda, risiko dan dampak anemia serta cara mengatasi anemia pada remaja. Kegiatan ini meliputi penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan kampanye publik yang menyediakan informasi yang akurat dan relevan tentang anemia dan pemanfaatan smoothies buah naga pisang. Kelompok 2 membagikan informasi tentang cara pembuatan smoothies naga pisang serta manfaat dari smoothies naga pisang. Diharapkan dengan menjelaskan cara pembuatan smoothies naga pisang setelah penyuluhan, para siswa dapat mengaplikasikannya di rumah dan menambahkannya ke dalam daftar minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan remaja melalui kuesioner anemia. Kuesioner pengetahuan diberikan kepada responden untuk mengukur skor pengetahuan *pre test* dan skor pengetahuan *post test* setelah dilakukan pendidikan kesehatan (Simanjuntak, 2023). Setelah *post test*, kelompok 2 melakukan pengulangan penyampaian materi mengenai pentingnya mengetahui tanda dan gejala anemia, cara mengatasi anemia dan konsumsi makanan bergizi dan olahraga sebagai upaya pencegahan anemia salah satunya dengan smoothies buah naga pisang sebagai minuman alternative menurunkan anemia. Hasil evaluasi berdasarkan nilai rata-rata responden dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Diagram Presentase Hasil Pre Test



Gambar 3. Diagram Presentase Hasil Post Test

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa pada diagram pre-test peserta sebelum dilakukan penyuluhan, terdapat 59,85% siswa yang menjawab benar dan setelah dilakukan penyuluhan naik menjadi 84,64%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi anemia. Perbandingan sebelum dan setelah penyuluhan ditampilkan pada tabel 1.

Selain itu pengembangan pemberdayaan perempuan memerlukan pendekatan menyeluruh dalam mengintegritaskan edukasi tentang Optimalisasi pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pemanfaatan smoothies naga pisang guna menurunkan anemia sebagai minuman alternative dilakukan dengan membagikan secara langsung 1 botol smoothies naga pisang kepada 30 siswa remaja putri kelas X serta menjelaskan cara pembuatan dan kandungan dari minuman tersebut.

Pemberian Jus buah naga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr% dengan mengkonsumsi buah naga sebanyak 250gr/ 1 potong ukuran sedang per hari selama 14 hari (Ardiani et al., 2023). Satu buah pisang mengandung sekitar 0,3 miligram zat besi yang dapat membantu mengatasi anemia. Kelompok 2 membuat smoothies naga pisang dalam 1 botol dengan mencampurkan 1 potong buah naga, 1 buah pisang, 1 sendok the madu dan 10 ml air putih untuk kemudian dibagikan kepada para siswa remaja putri SMA N I Sukakarya sebagai minuman alternative menurunkan anemia secara non farmakologi. Hal ini selaras dengan penelitian (Yanti & Sugiatini, 2023) bahwa selain memiliki rasa yang enak dan segar, terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*). Peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan disebabkan oleh proses metabolisme besi dalam tubuh yang terdiri dari proses absorpsi, transportasi, pemanfaatan, penyimpanan dan ekskresi. Vitamin C memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi, terutama dari zat besi non-hemoglobin yang banyak terdapat pada makanan, salah satunya buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) (Biologi, 2023).

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah membangun kesepakatan antara Kepala Sekolah dan Remaja selaku peserta pengabdian masyarakat untuk sepakat melanjutkan program ini secara berkelanjutan agar dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari agar memperoleh Kesehatan yang maksimal yang dapat meningkatkan zat besi dalam darah dan mencegah terjadinya anemia.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

No	Kegiatan	Tolak Ukur	Perilaku Sebelum Kegiatan	Perilaku Sesudah Kegiatan	Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan Sesudah
1.	Penyuluhan	Tingkat pemahaman terhadap materi anemia	Peserta belum memahami tentang materi anemia	Peserta mengetahui tentang materi anemia	Presentase siswa remaja putri yang menjawab benar sebelum penyuluhan 59,85%	Presentase siswa remaja putri yang menjawab benar setelah dilakukan kegiatan penyuluhan 84,64%
2.	Pemanfaatan smoothies naga pisang sebagai minuman alternative	Tingkat pemahaman cara pembuatan dan manfaat smoothies naga pisang	Peserta belum mengetahui manfaat buah naga dan pisang	Peserta sudah mengetahui cara membuat smoothies naga pisang serta manfaatnya		
3.	Evaluasi	Tingkat pengetahuan remaja tentang anemia	Peserta belum memahami cara mengatasi anemia secara non farmakologi	Peserta mengetahui bahwa selain dengan tablet Fe, smoothies naga pisang juga dapat diminum sebagai minuman alternative		



Gambar 4. Suasana Penyuluhan

V. KESIMPULAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global terlebih pada remaja putri yang perlu menjadi perhatian khusus, prevalensi anemia di Indonesia juga cukup tinggi, Dari laporan akhir anemia Dinkes Kota Bekasi tahun 2017, status anemia remaja putri di bekasi mencapai angka 26,4%. Salah satu faktor yang menjadi penyebab anemia pada remaja putri adalah pola makan yang salah, seperti mengurangi frekuensi makan, tidak sarapan pagi saat hendak melakukan aktifitas dan tidak makan-makanan dengan kandungan zat besi, asam folat, vit C, serta protein yang kurang (Aldy dwi mulyana, 2013).

Salah satu pendekatan farmakologi untuk mengatasi anemia adalah mengkomsumsi smoothies buah naga pisang. Hasil evaluasi menunjukkan didapatkan peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Sukakarya. Hal ini dibuktikan dengan hasil pre test yang didapatkan bahwa 59,85% remaja menjawab pertanyaan dengan benar, kemudian setelah penyuluhan meningkat menjadi 84,6% siswa remaja putri menjawab pertanyaan dengan benar. Selain itu kadar Hb pada siswa menjadi normal setelah konsumsi smoothies buah naga pisang. Temuan ini menunjukkan potensi smoothies naga pisang dalam meningkatkan kadar Hb.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, A. F. (2021). Pengaruh Penyuluhan kesehatan tentang Anemia dengan Media Booklet Terhadap pengetahuan, Sikap Dan Tindakan pecegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 20 Kota Bengkulu Tahun 2021. *Politekkes Kementerian Kesehatan RI Bengkulu*, 1–89. [http://repository.poltekkesebengkulu.ac.id/842/1/SKIRPSI_ANNISA_FITRI_ADILLA_\(RIVISIAN\)\(1\).pdf](http://repository.poltekkesebengkulu.ac.id/842/1/SKIRPSI_ANNISA_FITRI_ADILLA_(RIVISIAN)(1).pdf)
- Alapján-, V. (2016). 濟無 *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Aldy dwi mulyana. (2013). Bab I Pendahuluan 〇 ق ت ا و ن م ب ن ت ل و ر ا م ه. *Journal Information*, 2(30), 1–17.
- Ardiani, Y., Andriani, D., & Oktri Cahyani, M. (2023). Pemberian Jus Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar HB pada Ibu Hamil. *Altafani : Jurnal Abdimas*, 1(1), 6–11. <https://journal.umnyarsi.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/10>
- Biologi, J. P. (2023). *Biogenerasi*. 8(2), 529–533.
- Fitriana, F., & Dwi Pramardika, D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Harahap, N. R., Syari, M., & Manurung, K. (2023). Pemberdayaan Remaja Putri Dalam Peningkatan Kadar Haemoglobin Melalui Pengelolaan Puding Buah Naga Merah Dan Buah Bit. *Jurnal Ebima*, 4(1), 1–4. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/EBIMA/article/view/697/380>
- Khaira, K. (2010). Menangkal Radikal Bebas dengan Anti-Oksidan. In *STAIN Batusangkar Sumatera Barat* (Vol. 2, p. 184).
- Linda, D. A. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17–34.
- Mardiana Mardiana, Meldawati Meldawati, & Nurul Hidayah. (2023). Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 53–63. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2583>
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia remaja (studi pada siswa kelas XI SMA Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282.
- Simanjuntak, H. (2023). Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Proficio*, 5(1), 162–167. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2954>
- Sulistiyawati, N., & Nurjanah, A. S. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 1–7.
- Wirabumi, R. (2020). Metode Pembelajaran Ceramah. *Annual Conference on Islamic Education and Thought*, 1(I), 105–113.
- Yanti, A., & Sugiatini, T. E. (2023). *Ju rn a l Ke p e r a w a t a n Mu h a m m a d i y a h Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang*. 8(4), 42–48.