

EDUKASI PEMANFAATAN BROWNIES BAYAM MERAH UNTUK MENGATASI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK CINTA DAMAI BORONG

Rosa Dalima Agustina Nujum¹, Patrisiana Efrin², Makrina Sedista Manggul³, Prisilia Kurniawati Mbing⁴, Yasinta Mendra Limas⁵, Yuliana Widiawati Putri⁶, Rofina Sabung⁷, Yuliana Mariana Jelihut⁸

ayudalima9@gmail.com¹

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh, seseorang dikatakan anemia jika kadar hemoglobin dalam darah < 12,0gr/dl . Tujuan: Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi anemia dengan memanfaatkan sayur-sayuran disekitar seperti daun bayam merah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi, kuesioner dan praktik pemanfaatan daun bayam merah dalam mengatasi anemia. Hasil pre test dari 40 orang remaja putri 20 orang remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara mengatasi anemia dengan baik, sedangkan yang berpengetahuan baik sebanyak 15 orang dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang. Hasil post test setelah diberikan edukasi dan dilakukannya praktik pemanfaatan daun bayam merah didapatkan bahwa dari 40 remaja putri, 36 remaja putri yang memiliki pengetahuan baik, 3 orang berpengetahuan cukup dan satu orang yang berpengetahuan rendah. setelah dilakukannya kegiatan praktik pembuatan brownies bayam merah secara bersama-sama remaja Putri SMK CINTA DAMAI dapat mempraktikkan kembali cara pembuatan dengan baik, harapannya remaja putri dapat memanfaatkan daun bayam merah di sekitar dengan pengolahan brownies bayam merah untuk mengatasi anemia.

Kata Kunci : Edukasi, Remaja, Anemia, Bayam Merah.

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the mass of circulating erythrocytes and hemoglobin does not fulfill its function to provide oxygen to body tissues, a person is said to be anemic if the hemoglobin level in the blood is <12.0gr/dl . The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women in overcoming anemia by utilizing vegetables around them such as red spinach leaves The methods used in this activity are education, questionnaires and practice of utilizing red spinach leaves in overcoming anemia. Result: the results of the pre-test of 40 young women, 20 young women have sufficient knowledge about how to overcome anemia properly, while those who have good knowledge are 15 people and those who have less knowledge are 5 5 people The results of the ora post-test after being given education and practicing the use of red spinach leaves showed that out of 40 young women, 36 young women have good knowledge. 3 people have sufficient knowledge and one person has low knowledge. after carrying out the practice of making red spinach brownies together, young women of SMK CINTA DAMAI can practice the method of making it well again, it is hoped that young women can utilize the red spinach leaves around them by processing red spinach brownies to overcome anemia.

Keywords: Education, Teenager, Anemia, Red Spinach.

PENDAHULUAN

Anemia Merupakan keadaan di mana masa eirtrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia dapat diartikan sebagai penurunan kadar hemoglobin atau kadar hemoglobin > 12,0gr/dl. Anemia Terjadi akibat kadar hemoglobin atau eirtrosit lebih rendah dari pada nilai normal anemia umumnya disebabkan karena ada perdarahan kronik atau malnutrisi (Handayani dan Wibowo 2008)

Remaja putri lebih tinggi bereesiko menderita anemia dari pada remaja putra.hal ini di dasarkan pada kenyataan remaja putri sering melakukan diet agar tubuh tetap langsing.tetapi tidak memperhitungkan kebutuhan tubuh akan zat gizi baik makro maupun mikro. Anemia terjadi karena kekurangan besi dan asam folat.

Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12,vitamin A.beberapa penyebab lain yang tidak umum yang terjadi ialah peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan, yang mempengaruhi sintesis hemoglobin sehingga dapat mempengaruhi kurangnya produksi sel darah merah (Siska 2017)

Kejadian anemia pada remaja putri dapat menyebabkan lekas lelah, kon sentrasi belajar menjadi menurun, sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Nurman at al., 2015).

Kekurangan zat besi adalah jenis anemia yang paling sering ditemui yang terjadi bila kita kehilangan banyak darah dari tubuh (baik karena perdarahan luka maupun karena menstruasi), ataupun karena makanan yang kita konsumsi kurang mengandung zat besi. Infeksi cacing tambang, malaria, Disentri, bisa menyebabkan kekurangan darah yang parah. Jika zat besi yang disimpan dalam tubuh kita berkurang maka akan menyebabkan produksi hemoglobin dalam darah menurun, dan sel darah merah berkurang. Anemia Zat besi dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, produktivitas kerja, dan kemampuan berpikir. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan penurunan antibodi sehingga muda sakit karena terserang infek (Utamadi dan Muljono 2007).

Remaja Putri (10-19) merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia dari pada remaja laki-laki. Setiap bulan mereka mengalami menstruasi, selain itu remaja putri sering kali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Dengan melakukan diet yang tidak seimbang sesuai kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi, sehingga munculnya dampak anemia gizi besi pada remaja yaitu menurunkan produktivitas kerja, menurunnya kemampuan akademis di sekolah. Oleh karena itu sasaran edukasi untuk mengatasi anemia lebih ditujukan kepada remaja putri (Briawan 2008).

(WHO 2021) Menunjukkan bahwa prevelensi pada anemia wanita usia produktif (15-49t ahun) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9% dan prevalansi anemia pada wanita tidak hamil usia (15-49 tahun) sebesar 29,6% yang mana kategori usia remaja termasuk di dalamnya. Berdasarkan hasil laporan riset kesehatan dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevelensi anemia pada remaja putri berkisar sekitar 27,2% pada kelompok usia (15-24 tahun) sedangkan angka anemia pada remaja putra lebih rendah yaitu sebesar 20,3 % Sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik.

Salah satu pangan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi anemia adalah sayur bayam merah. Hal ini karena bayam merah merupakan tanaman yang memiliki banyak manfaat dan kandungan yang bergizi, seperti mengandung vitamin C, asam folat dan zat yang baik dan dapat mencegah anemia pada remaja. Zat besi yang terkandung di dalam bayam

merah sekitar 7mg/100gram lebih banyak dibandingkan daripada sayuran lain (ginting 2021)

Bayam merah bisa dimanfaatkan sebagai bahan alternatif untuk pencegahan anemia defisiensi zat besi seperti pengolahan brownies dari bayam merah untuk mengatasi anemia pada remaja putri, agar remaja mau mengonsumsi sayuran bayam merah dalam bentuk yang berbeda, sehingga remaja tidak mudah merasa bosan dalam mengonsumsi bayam merah, selain harganya yang terjangkau bisa juga ditanam sendiri disekitaran rumah (Mardahila dan Desriyeni 2017).

Bayam merah (*amarantus tricolor*) merupakan tanaman pangan Berwarna merah yang dapat dikonsumsi daunnya sebagai sayuran tanaman ini dapat dibudidayakan didaerah beriklim panas maupun dingin. Bayam merah dikenal sebagai salah satu sumber zat besi yang sangat penting. Dalam bayam merah juga terdapat kandungan protein, lemak, karbohidrat, serat, mineral, vitamin dan asam oksalat. Bayam merah mempunyai berbagai manfaat untuk kesehatan seperti meningkatkan kadar hemoglobin atau mencegah anemia, menjaga kadar gula darah, meningkatkan daya tahan tubuh, dan sumber protein nabati.

Salah satu cara yang dapat mencegah dan menanggulangi kejadian anemia pada remaja diantaranya adalah dengan meningkatkan konsumsi zat besi, salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi seperti bayam merah yang merupakan sumber zat besi yang berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah (Suhada RI 2019).

1. Masalah Dan Rumusan Pertanyaan

SMK CINTA DAMAI BORONG merupakan salah satu sekolah di wilayah Borong Kabupaten Manggarai Timur berdasarkan hasil wawancara sederhana yang dilakukan dengan melibatkan 40 orang siswa didapatkan informasi bahwa 10 orang remaja putri mengetahui tentang cara meningkatkan kadar HB dengan minum tablet tambah darah, sedangkan 30 orang remaja putri belum mengetahui tentang pemanfaatan daun bayam merah untuk mengatasi anemia. Berdasarkan masalah tersebut diatas maka penulis membuat rumusan pertanyaan "Bagaimanakah program pelatihan pemanfaatan daun bayam merah untuk mengatasi anemia di SMK CINTA DAMAI BORONG?".



KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Anemia

Anemia adalah suatu keadaan di mana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah merah yang tidak cukup (Kemenkes 2014).

(WHO 2008), Menyatakan anemia mempengaruhi 1,62 juta orang di dunia (24,8 %). Salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri dan hal ini terbukti dengan masih tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (2018), menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%, Prevalensi pada wanita usia subur untuk usia (15-44 tahun) sebesar 63,8%. Hal ini jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa dari masa kini untuk masa depan. Dalam upaya penanganan anemia yang bisa

dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri (Kemenkes 2019).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan di mana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Maka dari itu diperlukan adanya edukasi terkait pentingnya mencegah anemia agar tidak menimbulkan dampak resiko dan remaja bisa memiliki pengetahuan yang luas tentang anemia (Notoadmojo 2011)

Pada masa remaja akan terlepas dari yang namanya masalah gizi yaitu kekurangan energy kronik (KEK), kegemukan dan Anemia. Remaja putri lebih beresiko tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan zat besi yaitu kehilangan zat besi selama menstruasi, perilaku atau kebiasaan dalam memilih makanan yang salah (Dieny 2021).

Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk mengenai anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja, tetapi juga bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang (Isnati 2007).

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia beresiko mengalami anemia saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI 2018).

Gejala-gejala yang disebabkan oleh anemia seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, dan lain-lain. Konsentrasi hemoglobin optimal yang diperlukan untuk kebutuhan fisiologis bervariasi menurut usia, jenis kelamin, dan lain-lain. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti: kekurangan nutrisi melalui diet yang tidak memadai, atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai, infeksi misalnya (Malaria, Infeksi parasit, Tuberkolosis, HIV). Peradangan penyakit kronis kondisi ginekologi dan kelainan sel darah merah yang diwariskan. Penyebab anemia yang paling umum adalah kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A (WHO 2023).

Anemia pada remaja putri memiliki dampak untuk masa kini dan masa yang akan datang yaitu pertumbuhan terlambat, mudah terinfeksi, mudah lemas dan lapar, mudah mengantuk, semangat belajar atau prestasi menurun, konsentrasi belajar terganggu, dampak lain pada remaja yang anemia yaitu: pada saat setelah menikah dan menghasilkan generasi penerus bangsa akan rentan mengakibatkan efek secara tidak langsung terhadap janin yang akan dikandung oleh wanita usia subur dan nantinya menyebabkan buruknya persalinan, berat bayi baru lahir tidak normal, bayi lahir premature, stunting, serta komplikasi kehamilan dan kelahiran (Janah dan Anggraeni, 2021. wibowo dkk 2013).

Cara Mencegah dan menanggulangi kejadian anemia pada remaja diantaranya adalah dengan meningkatkan konsumsi zat besi terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap dan juga makanan yang banyak mengandung vitamin C yang membantu proses penyerapan zat besi serta memberikan suplementasi besi terutama pada saat menstruasi. Peningkatan konsumsi zat besi ini dilakukan dengan berbagai cara diantaranya meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi yang baik akan membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi bagi kesehatan (Marina dan Wulandari 2018).

B. Pemanfatan Daun Bayam Merah

Tanaman bayam merupakan tanaman berbentuk perdu atau semak yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan selain rasanya enak dan lunak, bayam juga memberikan rasa dingin dalam perut dan dapat memperlancar pencernaan. Bayam memiliki kandungan vitamin A, B dan C, Protein, lemak karbohidrat kalium, amaratin, serta mineral-mineral yang penting seperti kalsium, fosfor dan zat besi yang bermanfaat dalam mendorong pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Kandungan zat besi pada bayam merah, lebih tinggi dibanding sayuran daun lain sehingga tanaman ini sangat baik dikonsumsi oleh penderita anemia (Nurmas dan Fitriah 2011).

Di Indonesia sudah banyak masyarakat yang membudidayakan bayam merah disebabkan mengandung banyak manfaat dan panen bayam merah tergolong lebih cepat dibanding bayam biasa yang membutuhkan waktu 30 hari. Bayam merah dapat dipanen diusia 20-25 hari dilihat dari aspek klimatologis, aspek teknik, aspek sosial dan aspek ekonominya, indonesia memiliki kelayakan dalam budidaya bayam merah sehingga bayam merah dapat diolah dalam berbagai macam masakan sesuai dengan keinginan (Nazaruddin,2000).

Seiring berkembangnya zaman bayam merah dapat diolah menjadi lebih modern dengan berbagai cara dan inovasi yang mengandalkan teknologi. Oleh karena itu pengelolaan bayam merah, menjadi suatu produk yaitu berupa brownies bayam merah yang digunakan untuk mencegah anemia dengan ini inovasi dilakukan untuk membantu masyarakat meningkatkan konsumsi sayuran bayam merah untuk mengatasi anemia. Inovasi terkait pengelolaan brownies berbahan dasar daun bayam merah sangat aman dikonsumsi dan memiliki manfaat bagi kesehatan salah satunya untuk mencegah anemia karena kandungan zat besi yang tinggi yang terkandung dalam daun bayam merah sehingga membendakannya dari brownies yang dipasaran.

Bayam merah adalah tanaman yang memiliki banyak manfaat dan kandungan yang bergizi, bayam merah mengandung vitamin C, asam folat dan zat besi yang baik dan dapat mencegah anemia pada remaja (zulmi et al.2022). Ada dua jenis bayam yaitu bayam merah dan bayam hijau keduanya mengandung vitamin, tapi bayam hijau lebih banyak mengandung vitamin A dan bayam merah lebih banyak mengandung zat besi, zat besi yang terkandung dalam bayam merah sekitar 7mg/100gram lebih banyak dibandingkan sayuran lain. Bayam merah bisa dimanfaatkan sebagai bahan alternatif untuk pencegahan anemia defisiensi zat besi, Diperlukan suatu yang berbeda dalam mengolah bayam merah agar remaja mau mengonsumsi sayuran bayam merah dalam bentuk yang berbeda (Mardahlia2017).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Edukasi, Demonstrasi, kuesioner dan Praktik Pemanfaatan Brownies bayam merah dalam mengatasi anemia. Materi edukasi yang diberikan yaitu tentang-tentang pemanfaatan daun bayam merah, untuk mengatasi anemia pada remaja putri serta praktek pengolahan daun bayam merah menjadi brownies yang dilakukan oleh tim kelompok satu kepada remaja putri di SMK CINTA DAMAI BORONG. Total anggota praktik yaitu 40 Peserta dalam kegiatan ini. Ke-40 peserta merupakan remaja putri yang bersedia mengikuti kegiatan ini dari awal hingga selesai. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08:00 -10:00 dan kegiatan ini dapat terlaksana melalui langkah-langkah sebagai berikut

Langkah-langkah kegiatan:

a. Tahap persiapan

- 1) Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah berkordinasi dengan kepala sekolah terkait perijinan kegiatan serta kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan
- 2) Berkoordinasi dengan teman-teman yang menyiapkan daftar-daftar pertanyaan terkait pengetahuan remaja putri tentang anemia

- 3) Menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan untuk praktik pemanfaatan bayam merah menjadi brownies yaitu sebagai berikut
 - a. Bayam merah 300gram
 - b. Telur 6 butir
 - c. Susu 100ml
 - d. Gula 100gram
 - e. Air 100ml
 - f. Santal kelapa 200ml
 - g. Tepung terigu 600gram
 - h. Baking powder 1 sdt
 - i. Cokleat bubuk 2 sdm
 - j. Mentega 50 gram
 - k. Garam 1/2 sdt
 - l. Sp 1/2 sdt
 - m. Vanili 1 sdt

4) Alat yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi adalah

LCD, Laptop, dan materi edukasi serta alat pengolahan brownies bayam merah yaitu, mikser, Panci, blender, dan cetakan brownies kukus selain alat dan bahan, kelompok juga mempersiapkan tempat kegiatan yang aman dan bersih untuk proses pelatihan ini

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut

- 1) Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dari kelompok Mahasiswa sarjana kebidanan dari UNIKA Santu Paulus Ruteng.
- 2) Melakukan kegiatan pre-test tentang pengetahuan remaja putri terkait Anemia
- 3) Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pemanfaatan daun bayam merah dalam mengatasi anemia dilakukan pada tanggaldengan jumlah partisipan
- 4) Mempraktekkan pengolahan bayam merah sampai menjadi brownies kukus didepan peserta dan melibatkan peserta dalam pembuatan brownies kukus bayam merah
- 5) Melakukan post-test untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan remaja putri terkait pemanfaatan daun bayam merah dengan pengolahan brownies bayam merah untuk mengatasi anemia

c. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan secara langsung melalui diskusi setelah pelatihan selesai dilakukan semua remaja putri yang mengikuti kegiatan ini diminta secara berkelompok menyebutkan kembali dan cara pengolahan bayam merah sampai menjadi brownies bayam merah yang dimanfaatkan untuk mengatasi anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Pree test

Tabel 1. pre test

No	kategori	frequency	percent	Valid percent	Cumulative percent
1	Kurang	5	12,5	12,5	12,5
2	Cukup	20	50	50	62,5
3	Baik	15	37,5	37,5	100
	Total	40	100.0	100.0	

Dari tabel pre test di peroleh hasil :berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (12,5%),berpengetahuan cukup 20 orang(50%),dan berpengetahuan baik sebanyak 15 orang (37,5%).

2. Pos test

Tabel 2 post test

No	kategori	frequency	percent	Valid percent	Cumulative percent
1	kurang	1	2,5	2,5	2,5
2	cukup	3	7,5	7,5	10
3	Baik	36	90	90	100
	Total	40	100.0	100.0	

Tabel post test diperoleh hasil :berpengetahuan baik sebanyak 36 orang(90%),berpengetahuan cukup sebanyak30orang(7,5%),berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang(2,5%).



Gambar 2.Hasil Foto Kegiatan Penyuluhan

3. Pembahasan

Dari hasil studi pendahuluan ditemukan masih banyak remaja putri yang belum memahami bagaimana cara mencegah atau mengatasi anemia dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan pengetahuan remaja putri tentang dampak bahaya dari anemia selain itu kurangnya pemahaman terkait alternatif pemanfaatan sayur-sayuran yang mengandung zat besi di sekitar lingkungan tempat tinggal, seperti pemanfaatan daun bayam merah dalam mengatasi anemia.

Anemia adalah hemoglobin yang rendah dalam darah dimana hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh.Tubuh tidak mampu memperoleh oksigen sesuai kebutuhannya, ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah sehingga seseorang tersebut akan merasa lelah atau menderita gejala lainnya. Di Asia Tenggara sekitar 60%, anak mengalami anemia diusia sekolah (Izzani,2018).

Berdasarkan masalah dan melihat dampak anemia pada remaja putri akan mengakibatkan berbagai macam hal dimasa yang akan datang seperti mempengaruhi kualitas hidup, kehamilan dan persalinan. Maka dari itu diperlukan edukasi terkait pemanfaatan daun bayam merah dalam mengatasi anemia. Kegiatan ini perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mengubah sikap para remaja putri dalam mengatasi anemia.

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja

karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga kebanyakan dari mereka melakukan diet yang tidak benar dan banyak melakukan pantangan terhadap makanan (Kalsum,U, dan Halim 2016). Secara global, anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai dan sekitar 2 miliar populasi di dunia yang berakibat pada perkembangan sosial dan ekonomi (Subratha, F.A., 2020).

Anemia dapat disebabkan oleh perdarahan atau kehilangan darah yang dapat menyebabkan pendarahan saluran cerna yang melambat karena polip, neoplasma, grastitis, varises esopagus, dan hemoroid. Dan dapat disebabkan juga dari saluran kemih seperti hematuri, perdarahan pada saluran napas. Hal ini akan mengalami perdarahan, maka dari itu tubuh akan mengganti cairan plasma selama kurang lebih 1 sampai 3 hari. Dampak buruknya adalah konsentrasi dalam sel darah merah menjadi rendah. (Anggraini dkk, 2019).

Gejala anemia dapat diketahui melalui kehilangan nafsu makan, penurunan daya tahan tubuh/menurunnya imunitas, susah, untuk bisa fokus, dan gangguan perilaku atau dikenal seperti lemah, letih, lelah lesu, lunglai, wajah terlihat pucat, dan pengelihatn kabur. Anemia merupakan masalah gizi mikro yang perlu diperhatikan dikarenakan dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun pada bayi baru lahir dan perempuan. Anemia yang terjadi pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan dan penurunan kesegaran jasmani, sehingga tinggi badan maupun berat badan tidak normal sesuai dengan usianya. (Soviyati,dkk.2020).

Berdasarkan hasil post test pada tabel 2 dapat dilihat bahwa pengetahuan remaja putri setelah diberika edukasi dan praktik pembuatan brownies bayam merah dalam mengatasi anemia mengalami peningkatan yaitu paling banyak berpengetahuan baik dengan presentase 90%. Melihat hasil dapat menunjukkan bahwa pengaruh edukasi dapat mengubah pengetahuan dan prilaku individu.

Kegiatan edukasi menjadi suatu hal yang sangat penting bagi remaja perempuan lebih khususnya untuk menciptakan kesadaran dan menyebarluaskan pengetahuan terkait pengendalian dan pencegahan anemia (pryanka dan Asfya 2015). Karena semakin sering kita melakukan edukasi kepada masyarakat /remaja maka semakin tinggi pula pengetahuan mereka terkait bahaya dan upaya pencegahan penyakit salah satunya anemia.

Edukasi kesehatan berupa penyuluhan sangat penting dilakukan karena berpengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan individu maupun masyarakat.Pemberian edukasi kesehatan melalui berbagai media atau metode harus terus dilakukan agar individu maupun masyarakat semakin paham tentang bahaya penyakit dan upaya pencegahannya dalam menjaga kesehatan.

Sasaran edukasi anemia bukan hanya untuk remaja putri, namun juga berbagai pihak disekelilingnya agar dapat ikut andil bersama dalam pencegahan anemia. Penelitian juga mendukung bahwa edukasi terpadu dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Edukasi terpadu dilakukan kepada Siswi, orang tua, guru, Pembimbing asrama, dan pengelola dapur. Tujuan dilakukannya edukasi terpadu ini untuk meningkatkan kesadran seluruh pihak yang terlibat agar dapat menjalankan perannya masing-masing secara oiptimal sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mencegah anemia pada remaja putri (Styaningrum, Puspitarini dan Sari, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan praktik pemanfaatan daun bayam merah dalam mengatasi anemia memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK CINTA DAMAI BORONG harapannya setelah diberikan edukasi dan dilakukannya praktik pemanfaatan daun bayam merah remaja putri dapat melakukan praktik pengolahan sayur-sayuran di sekitaran rumah salah satunya adalah daun bayam merah untuk mengatasi anemia. Semakin sering kita melakukan penyuluhan dan edukasi terkait anemia kepada remaja putri semakin tinggi pengetahuan mereka tentang bahaya anemia dan upaya pencegahannya. Ada penelitian yang mendukung edukasi terpadu di mana edukasi ini bukan hanya melibatkan siswi saja, tetapi Orangtua, Guru, Pembimbing asrama, dan pengelola dapur juga ikut dilibatkan tujuannya untuk meningkatkan kesadaran seluruh pihak agar dapat menjalankan perannya masing-masing secara optimal supaya dapat mencegah anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ningsih, W., Arel, A., & Rasyadi, Y. (2022). Pelatihan Pengolahan Bayam Merah Untuk Pencegahan Anemia Dan Stunting. *Aptekmas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 36–40. <http://dx.doi.org/10.36257/aps.vxi36-40>
- Pengabdian, J., Kebidanan, M., Remaja, P. A., & Darah, T. T. (2022). ANEMIA PREVENTION EDUCATION IN ADOLESCENTS AND THE RIGHT. 4(2), 49–53.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Wijaningsih, W., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2019). *Jurnal Riset Gizi*. 7(2), 75–78.
- Pada, H., Putri, R., & Anemia, D. (2024). Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences). 13, 42–50.
- Hasyim, A. N., Mutalazimah, M., & Muwakhidah, M. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 33. <https://doi.org/10.26576/profesi.256>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Bangun, A. (2022). Sosialisasi Manfaat Bayam Merah Bagi Remaja Putri Di Sma Masehi Berastagi. *ABDIMAS MANDIRI-Jurnal Pengabdian ...*, 2(1), 114–117. <https://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimpkm/article/view/176%0Ahttps://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimpkm/article/download/176/159>
- Hidayanti, L., & Kartika, T. (2019). Pengaruh Nutrisi AB Mix Terhadap Pertumbuhan Tanaman Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L.*) secara Hidroponik. *Sainmatika: Jurnal Ilmiah Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 16(2), 166. <https://doi.org/10.31851/sainmatika.v16i2.3214>
- Ulsafitri, Y., Andriani, D., Mas, M. P., Aprilia, Y., Studi, P., Kebidanan, D., Mohammad, U., & Bukittinggi, N. (2022). Kegunaan Jus Bayam Merah Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. *Empowering Society Journal*, 3(2), 105–111.
- Hapsari, tarisa Y., Madani, M. P., Tsany, A. M., Khofifah, T., Atmadinina, W., & Achyani, F. (2018). ABSTRAK Bayam merah. 59–63.
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Zulmi, D., Rusli, D. A., Nufus, H., Andini, K. P., Soviah, S., & Yuliani, L. (2022). Mie Lidi Bayam Merah untuk Meningkatkan Haemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Obstetika Scienta*, 10(2), 132. <https://doi.org/10.55171/obs.v10i2.803>

Fajriyah M, L. H. F. (2016). (Public Health Problem). *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, IX(1), 1–6.