

PKM PEMBERDAYAAN REMAJA USIA SEKOLAH DENGAN PRAKTIK INOVASI PEMANFAATAN DAUN BAYAM HIJAU GUNA MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA

Maria Rosita Elga Danu¹, Maria Maximiliana Bebbe², Nur Avivin³, Maria Serilina Dasul⁴, Maria Valeri Sudirman⁵, Maria Meldiana Bunga⁶

elgadanu26@gmail.com¹, mariamaximilianab@gmail.com², nuravivin2@gmail.com³, mariaserilina@gmail.com⁴, falerisudirman@gmail.com⁵, purnamabunga48@gmail.com⁶

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, terutama di kalangan remaja putri. Salah satu penyebab utama anemia adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan. Daun bayam hijau (*Amaranthus viridis*) dikenal sebagai sumber zat besi yang baik dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang bergizi. Oleh karena itu, pemberdayaan remaja melalui praktik inovasi pemanfaatan daun bayam hijau diharapkan dapat menjadi solusi untuk mencegah anemia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja usia sekolah dalam mengolah daun bayam hijau sebagai upaya pencegahan anemia. **Metode Penelitian:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan remaja dalam pelatihan pengolahan daun bayam hijau. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang manfaat gizi daun bayam, demonstrasi memasak, dan praktik langsung oleh peserta. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi daun bayam hijau. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja tentang manfaat daun bayam hijau dan cara pengolahannya. **Kesimpulan:** Pemberdayaan remaja melalui praktik inovasi pemanfaatan daun bayam hijau efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, serta berpotensi menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja. Oleh karena itu, program serupa dapat direplikasi di komunitas lain untuk meningkatkan kesehatan remaja.

Kata Kunci : Pemberdayaan, Remaja, Daun Bayam Hijau, Anemia, Inovasi.

ABSTRACT

Introduction: Anemia is a common health problem in adolescents, especially among young women. One of the main causes of anemia is a lack of iron intake in food. Green spinach leaves (*Amaranthus viridis*) are known as a good source of iron and can be used as a nutritious food ingredient. Therefore, empowering teenagers through the innovative practice of using green spinach leaves is expected to be a solution to preventing anemia. **Objective:** This research aims to increase the knowledge and skills of school-age teenagers in processing green spinach leaves as an effort to prevent anemia. **Research Method:** The method used in this research is a participatory approach by involving teenagers in training on processing green spinach leaves. This activity includes counseling about the nutritional benefits of spinach leaves, cooking demonstrations, and direct practice by participants. Data was collected through questionnaires before and after training to measure changes in teenagers' knowledge and attitudes towards consuming green spinach leaves. **Results:** The results of the study showed a significant increase in teenagers' knowledge about the benefits of green spinach leaves and how to process them. **Conclusion:** Empowering teenagers through the innovative practice of using green spinach leaves is effective in increasing their knowledge and skills, and has the potential to reduce the incidence of anemia among teenagers. Therefore, similar programs can be replicated in other communities to improve adolescent health.

Keywords: Empowerment, Youth, Green Spinach Leaves, Anemia, Innovation.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan, kelemahan, dan gangguan konsentrasi. Masalah ini sangat umum terjadi di kalangan remaja, terutama di negara berkembang, di mana pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang gizi sering kali menjadi penyebab utama. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai angka yang mengkhawatirkan, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi yang tepat guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang pentingnya asupan gizi yang cukup, khususnya zat besi, untuk mencegah anemia.

Program pemberdayaan remaja usia sekolah dengan praktik inovasi pemanfaatan daun bayam hijau merupakan salah satu upaya yang dirancang untuk mengatasi masalah anemia di kalangan remaja. Daun bayam hijau (*Amaranthus viridis*) dikenal sebagai sumber zat besi yang baik dan memiliki kandungan gizi yang tinggi. Selain itu, daun bayam hijau mudah diakses dan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan yang lezat dan bergizi. Melalui program ini, remaja tidak hanya akan belajar tentang manfaat gizi dari daun bayam hijau, tetapi juga akan diajarkan cara-cara kreatif untuk mengolahnya menjadi hidangan yang menarik. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat meningkatkan minat remaja untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengolah daun bayam hijau sebagai salah satu langkah pencegahan anemia. Dengan memberikan pelatihan dan penyuluhan yang komprehensif, diharapkan remaja dapat memahami pentingnya zat besi dalam diet mereka dan bagaimana cara mengintegrasikan daun bayam hijau ke dalam pola makan sehari-hari. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan bergizi di kalangan remaja, sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada pencegahan anemia, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup remaja secara keseluruhan melalui pendidikan gizi yang berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam program pemberdayaan remaja ini terdiri dari beberapa pendekatan yang saling melengkapi, yaitu penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan.

Kegiatan penyuluhan merupakan langkah awal yang bertujuan untuk memberikan informasi dasar mengenai anemia, penyebab, dampak, dan pentingnya asupan zat besi dalam diet sehari-hari. Penyuluhan ini dilakukan dengan cara interaktif, di mana peserta diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait pola makan mereka. Materi penyuluhan disampaikan melalui presentasi multimedia yang mencakup grafik, video, dan poster yang menarik, sehingga dapat menarik perhatian remaja dan memudahkan pemahaman. Selain itu, penyuluhan juga mencakup sesi tanya jawab untuk menjawab keraguan dan pertanyaan peserta mengenai gizi dan kesehatan.

Setelah penyuluhan, dilakukan diskusi kelompok yang bertujuan untuk mendorong peserta berbagi pandangan dan pengalaman mereka terkait pola makan dan kesehatan. Diskusi ini dipandu oleh fasilitator yang berpengalaman, yang akan membantu peserta untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang tantangan yang mereka hadapi dalam mengonsumsi makanan bergizi. Melalui diskusi ini, peserta dapat saling memberikan dukungan dan ide-ide kreatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi, serta membangun rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mereka. Untuk mendukung keberlanjutan program, modul edukasi juga akan dikembangkan dan dibagikan kepada peserta. Modul ini berisi informasi tentang gizi,

cara mengolah makanan sehat, dan resep-resep yang menggunakan daun bayam hijau. Modul ini dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik, sehingga dapat menjadi referensi bagi peserta dalam mengolah makanan sehat di rumah. Selain itu, modul ini juga akan mencakup informasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan cara-cara untuk mencegah anemia. Dengan adanya modul edukasi ini, diharapkan peserta dapat terus belajar dan menerapkan pengetahuan yang telah mereka peroleh, bahkan setelah program selesai. Program ini melibatkan sebanyak 50 remaja usia sekolah yang terdiri dari siswa-siswi SMP WIDYAH BAKTI RUTENG. Peserta dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat pengetahuan awal tentang gizi dan kesehatan, serta kesediaan untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Dengan jumlah peserta yang cukup besar, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang signifikan dan menciptakan efek domino di kalangan remaja lainnya.

Langkah-langkah dalam program pemberdayaan masyarakat (PKM) ini dirancang secara sistematis untuk memastikan keberhasilan pelaksanaan dan pencapaian tujuan. Berikut adalah langkah-langkah yang diambil:

1. Identifikasi Masalah: Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dan gizi, serta pola makan mereka saat ini. Survei ini juga bertujuan untuk mengetahui prevalensi anemia di kalangan peserta. Data yang diperoleh akan menjadi dasar untuk merancang materi penyuluhan dan diskusi yang sesuai dengan kebutuhan peserta.
2. Perencanaan Program: Menyusun rencana kegiatan yang mencakup jadwal penyuluhan, diskusi kelompok, dan memberikan modul edukasi. Rencana ini juga mencakup pengadaan bahan-bahan yang diperlukan untuk penyuluhan, seperti materi presentasi dan alat bantu visual. Selain itu, tim penyelenggara juga akan menyiapkan materi serta memberikan modul edukasi.
3. Pelaksanaan Penyuluhan: Mengadakan sesi penyuluhan yang melibatkan 50 siswa SMP WIDYAH BAKTI RUTENG. Sesi ini dilakukan dalam bentuk presentasi interaktif dan diskusi untuk mendorong partisipasi aktif dari peserta. Peserta juga diberikan materi cetak yang dapat mereka bawa pulang sebagai referensi.
4. Pelaksanaan Diskusi Kelompok: Mengadakan sesi diskusi kelompok setelah penyuluhan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka. Diskusi ini dipandu oleh moderator yang akan membantu peserta mengeksplorasi tantangan yang mereka hadapi dalam mengonsumsi makanan bergizi. Hasil dari diskusi ini akan dicatat dan digunakan untuk merancang langkah-langkah selanjutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari program pemberdayaan remaja ini disajikan sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari setiap aspek yang diteliti:

1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Anemia dan Gizi

Sebelum program dimulai, survei awal menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang anemia dan pentingnya zat besi dalam diet. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang masalah kesehatan ini.

2. Pengetahuan tentang Manfaat dan Cara Pengolahan Daun Bayam Hijau Sebelum program, hanya 30% peserta yang mengetahui manfaat daun bayam hijau sebagai sumber zat besi. Setelah penyuluhan, 90% peserta melaporkan bahwa mereka kini memahami cara mengolah daun bayam hijau dan manfaatnya. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mencoba resep baru yang menggunakan daun bayam.

3. Kendala dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi

Selama diskusi kelompok, peserta mengidentifikasi beberapa kendala yang mereka hadapi dalam mengonsumsi makanan bergizi, seperti keterbatasan waktu untuk memasak dan kurangnya variasi dalam menu makanan. Namun, setelah program, banyak peserta yang melaporkan bahwa mereka mulai mengatasi kendala ini dengan merencanakan menu harian dan melibatkan anggota keluarga dalam proses memasak.

b. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Anemia dan Gizi

Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja tentang anemia setelah penyuluhan. Sebelum program, banyak remaja yang tidak menyadari dampak anemia terhadap kesehatan mereka. Setelah penyuluhan, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya asupan zat besi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang masalah kesehatan. Dalam konteks ini, penyuluhan terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi.

2. Pengetahuan tentang Manfaat dan Cara Pengolahan Daun Bayam Hijau

Sebelum program, pengetahuan peserta tentang daun bayam hijau sebagai sumber zat besi sangat terbatas. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, peserta tidak hanya memahami manfaatnya tetapi juga mampu mengolahnya menjadi hidangan yang menarik. Ini menunjukkan bahwa pendekatan praktis dalam pendidikan gizi, seperti penyuluhan yang interaktif, sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan remaja. Hal ini juga sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam belajar dapat meningkatkan minat dan motivasi untuk mengonsumsi makanan sehat.

3. Kendala dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi

Diskusi kelompok mengungkapkan bahwa meskipun peserta menyadari pentingnya pola makan sehat, mereka masih menghadapi kendala dalam mengimplementasikannya. Keterbatasan waktu dan variasi menu menjadi tantangan utama. Namun, setelah program, peserta menunjukkan inisiatif untuk merencanakan menu dan melibatkan keluarga dalam memasak. Ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif. Dengan demikian, program ini berhasil menciptakan kesadaran dan motivasi di kalangan remaja untuk mengatasi kendala yang mereka hadapi dalam mengonsumsi makanan bergizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa program pemberdayaan remaja melalui praktik inovasi pemanfaatan daun bayam hijau berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pentingnya asupan zat besi. Sebelum program, banyak remaja yang tidak menyadari dampak anemia terhadap kesehatan mereka, namun setelah mengikuti penyuluhan, mereka menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai masalah ini. Selain itu, peserta juga mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang manfaat daun bayam hijau sebagai sumber zat besi, serta cara mengolahnya menjadi hidangan yang bergizi. Meskipun peserta menyadari pentingnya pola makan sehat, mereka masih menghadapi kendala dalam mengimplementasikannya. Namun, program ini berhasil mendorong peserta untuk

merencanakan menu dan melibatkan keluarga dalam proses memasak, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku positif. Secara keseluruhan, program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja, tetapi juga menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya gizi dalam mencegah anemia, sehingga dapat menjadi model bagi intervensi serupa di komunitas lain untuk meningkatkan kesehatan remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Health Organization. (2021). *Nutritional Anemia: Tools for Effective Prevention and Control*. WHO Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, D. K., & Pratiwi, R. (2020). Pendidikan Gizi untuk Remaja: Meningkatkan Kesadaran Gizi di Kalangan Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45-52.
- Rahmawati, A., & Setiawan, B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Mardiana, R. (2018). Peran Daun Bayam dalam Mencegah Anemia pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi*, 10(3), 201-210.
- 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), 75–7
- 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>.