



Community empowerment in preventing anemia for women in Kalasey 2 Village, Minahasa Regency

Rudolf Boyke Purba✉, Joice Mermy Laoh, Olga Paruntu, Irza Nanda Ranti
Poltekkes Kemenkes Manado, Manado, Indonesia

✉ rudolfboykepurba@gmail.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.7283>

Abstract

One of the nutritional problems that is commonly experienced in adolescence is anemia, which often occurs due to wrong nutritional behavior. Kalasey 2 Village is an area that has nutritional anemia problems in Mandolang District, Minahasa Regency. This community service aims to increase knowledge about anemia, prevent and overcome the problem of anemia in teenage girl and women of childbearing age (WUS). The methods used in this activity were checking hemoglobin levels, counseling on anemia and training on making red spinach juice. The results of this activity were young women and WUS as enthusiastic participants to prevent and overcome the problem of anemia in the village of Kalasey 2. Their knowledge of anemia increased after counseling. The results of the examination of hemoglobin levels, which is an indicator of anemia, also decreased from 41.1% to 29.4%. Furthermore, partners can overcome anemia by consuming red spinach juice and supported by the formation of the Anti Anemia Healthy Women (Waseanemia) group.

Keywords: *Anemia; Teenage girl; Women of childbearing age; Red spinach juice*

Pemberdayaan masyarakat dalam mencegah anemia bagi perempuan di Desa Kalasey 2, Kabupaten Minahasa

Abstrak

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Hal ini sering terjadi karena perilaku gizi yang salah. Desa Kalasey 2 merupakan daerah yang mempunyai masalah anemia gizi di Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia, mencegah dan menanggulangi masalah anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan kadar hemoglobin, penyuluhan anemia dan pelatihan pembuatan jus bayam merah. Hasil dari kegiatan ini adalah remaja putri dan WUS sebagai peserta bersemangat untuk mencegah dan menanggulangi masalah anemia di Desa Kalasey 2. Pengetahuan anemia remaja putri dan WUS meningkat setelah penyuluhan. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang menjadi indikator anemia juga mengalami penurunan dari 41,1% menjadi 29,4%. Lebih lanjut, mitra dapat mengatasi anemia dengan mengonsumsi jus bayam merah dan didukung dengan pembentukan kelompok Wanita Sehat Anti Anemia (Waseanemia).

Kata Kunci: Anemia; Remaja putri; Wanita usia subur; Jus bayam merah

1. Pendahuluan

Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita

anemia yang berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan yang berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% dan cenderung meningkat pada kelompok umur yang lebih tua ([Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013](#)). Anemia di Sulawesi Utara lebih rendah jika dibandingkan dengan provinsi lainnya, dimana 8,7% di antaranya pada perempuan. Hasil kajian sebelumnya juga menunjukkan kondisi yang identik dimana remaja putri di Banjarbaru yang menderita anemia sebesar 40% ([Yuniarti & Zakiah, 2021](#)), di Manado sebesar 10,2% ([Pou, 2015](#)) dan 15,7% ([Paputungan et al., 2016](#)).

Remaja sangat rawan terkena anemia karena merupakan masa pertumbuhan, sehingga lebih banyak membutuhkan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Masalah anemia gizi pada remaja sering terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah disebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan ([Sulistiyoningsih, 2012](#)). Program suplementasi besi pada remaja yang anemia juga belum berjalan dengan efektif ([Permatasari et al., 2018](#)).

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada di bawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi.

Salah satu makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah rebusan bayam. Bayam merupakan salah satu tanaman alternatif dalam pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja atau wanita usia subur yang mengalami anemia. Penelitian pada remaja putri yang anemia di Kudus menghasilkan adanya pengaruh bayam merah terhadap kadar hemoglobin ([Faridah et al., 2017](#)). Demikian juga dengan hasil penelitian di Kediri terhadap ibu hamil yang anemia yaitu terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian jus bayam ([Wigati & Firdaus, 2018](#)).

Kecamatan Mandolang adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara. Desa Kalasey 2 merupakan bagian integral dari Kecamatan Mandolang. Permasalahan gizi anemia pada remaja putri dan wanita usia subur masih relatif tinggi. Pengetahuan tentang kesehatan masyarakat umumnya, gizi (status gizi) dan khususnya anemia, cara pencegahan dan penanggulangannya masih relatif kurang, Sehingga desa Kalasey 2 menjadi desa binaan kerja sama Poltekkes Kemenkes Manado dengan Pemerintah Kabupaten Minahasa. Berdasarkan permasalahan ini, maka tim pengabdian kepada masyarakat mencoba memberikan pengetahuan tentang anemia gizi dan memberikan pelatihan pembuatan jus daun bayam merah kepada remaja putri dan wanita usia subur sebagai terapi untuk meningkatkan kadar hemoglobin sehingga terbebas dari anemia gizi.

2. Metode

Metode pengabdian masyarakat untuk penyelesaian masalah yang akan dilakukan pada desa mitra yaitu berupa penyuluhan, pelatihan dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Materi penyuluhan yang diberikan adalah tentang masalah anemia, cara pencegahan dan penanggulangannya. Pelatihan yang diberikan adalah cara pembuatan jus bayam

merah yang dapat diperoleh di lingkungan sekitar. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan oleh tenaga kesehatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan sosialisasi kepada aparat desa bahwa akan dilaksanakan kegiatan pencegahan dan penanggulangan anemia gizi dengan cara melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan jus bayam merah sebagai bahan pangan lokal serta pemeriksaan kadar hemoglobin darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dari bulan April-Juni 2022 bertempat di Balai Desa Kalasey 2 Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

Setelah sosialisasi, kegiatan yang pertama dilakukan adalah pemeriksaan darah untuk mengetahui kadar hemoglobin untuk menentukan kejadian anemia. Hasil pemeriksaan tersebut terdapat 14 orang (41,1%) dari 34 peserta yang kadar hemoglobinnya di bawah batas normal (<12 gr/dl) atau mengalami anemia. Pada pemeriksaan berikutnya yang mengalami anemia sudah berkurang menjadi 10 orang (29,4%). Kegiatan ini seperti yang ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin darah peserta

Kegiatan selanjutnya melakukan penyuluhan tentang anemia, pencegahan dan penanggulangannya. Kegiatan ini disambut dengan antusias peserta yang terdiri dari remaja putri sebanyak 12 orang dan wanita usia subur yang terdiri dari ibu hamil 5 orang, ibu menyusui 10 orang dan ibu yang mempunyai balita sebanyak 7 orang. Jumlah seluruh peserta sebanyak 34 orang. Sebelum pemberian materi penyuluhan dilakukan terlebih dahulu *pre-test* terhadap pengetahuan peserta terhadap masalah anemia, pencegahan dan penanggulangannya. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan peserta terhadap anemia, pencegahan dan penanggulangannya masih banyak yang berpengetahuan kurang sebesar 58,8%, sedangkan yang berpengetahuan cukup sebesar 17,6% dan yang berpengetahuan baik sebesar 23,6%.

Materi penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian yang terdiri dari 3 orang dosen. Penyampaian materi dilakukan secara bergantian oleh dosen untuk memudahkan pemahaman para peserta. Metode penyuluhan dalam bentuk ceramah dan disertai dengan tanya jawab. Beberapa orang peserta mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh pemateri. Pemateri berkeyakinan bahwa peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap materi yang sudah disampaikan maka dilakukan kembali *post-test*. Peserta yang berpengetahuan baik

meningkat menjadi sebanyak 82,4% dan yang berpengetahuan cukup sebanyak 17,6% dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang. Kegiatan penyuluhan tampak seperti Gambar 2.



Gambar 2. Penyuluhan tentang anemia, pencegahan dan penanggulangannya

Selanjutnya kegiatan pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi yang dilaksanakan oleh tim dan dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan tersebut adalah pembuatan jus herbal berbahan pangan lokal dari sayur bayam merah dan bit. Peserta menyaksikan dengan baik bagaimana cara pembuatan jus bit bayam merah dan menikmati minuman jus bit bayam merah yang sudah dibuat. Pemateri atau pelatih menyampaikan bahwa jus bayam merah tersebut dapat dipraktikkan di rumah atau keluarga masing-masing, sehingga dapat dikonsumsi setiap saat sesuai dengan keinginan atau kebutuhan dari peserta. Jus bit dan bayam merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri (Purba et al., 2021). Hasilnya juga menyerupai hasil penelitian pada remaja putri yang anemia di Kudus yang menghasilkan adanya pengaruh bayam merah terhadap kadar hemoglobin (Faridah et al., 2017). Demikian juga dengan hasil penelitian di Kediri terhadap ibu hamil yang anemia yaitu terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian jus bayam (Wigati & Firdaus, 2018). Kegiatan pelatihan tersebut dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelatihan pembuatan jus bayam merah

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang anemia, pencegahan dan penanggulangannya adalah terbentuknya wadah atau kelompok yang diberi nama Kelompok Wanita Sehat Anti Anemia (Waseanemia). Semua peserta pelatihan sepakat membentuk Kelompok Waseanemia Desa Kalasey 2 yang akan dikoordinir oleh kader kesehatan. Kelompok Waseanemia yang sudah terbentuk walaupun belum banyak kegiatan yang diharapkan, namun sedikit banyak sudah terasa manfaatnya bagi remaja putri dan wanita usia subur. Kegiatan Kelompok Waseanemia bukan hanya tertuju pada

pengecahan dan penanggulangan anemia, namun juga melibatkan diri pada kegiatan kesehatan lainnya seperti posyandu. Edukasi pada kader posyandu untuk pengecahan anemia dengan metode demonstrasi pembuatan makanan bergizi puding kajoji juga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader (Yulianto et al., 2021). Tim pengabdian juga telah membuat grup WA dengan anggota Kelompok Waseanemia dengan maksud agar saling memberikan informasi dan berdiskusi tentang permasalahan anemia dan kesehatan lainnya.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat respons yang sangat baik dari remaja putri dan wanita usia subur untuk memahami tentang anemia dan bagaimana cara pengecahan dan penanggulangannya di Desa Kalasey 2 Kecamatan Mandolang. Pengetahuan peserta tentang anemia, cara pengecahan dan penanggulangannya mengalami peningkatan setelah diberikannya penyuluhan, sehingga diharapkan permasalahan anemia dapat diatasi. Pada peserta diberikan pelatihan pembuatan jus bayam merah untuk dikonsumsi sehari-hari agar dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia. Pada akhir kegiatan juga telah terbentuk Kelompok Wanita Sehat Anti Anemia (Waseanemia) di Desa Kalasey 2 Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado yang telah memberikan dana dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. In *Departement Kesehatan RI (Issue 1, pp. 1-303)*.
- Faridah, U., Subiwati, & Ayuningrum, R. (2017). Bayam Merah untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas XII SMK Al-Islam Kudus. *Jurnal Smart Keperawatan, 4*(1), 90-96. <https://doi.org/10.34310/jskp.v4i1.102>
- Paputungan, S. R., Kapantow, N. H., & Rattu, A. J. M. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Besi Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas Viii Dan Ix Di Smp N 8. *Pharmacon, 5*(1), 348-354. <https://doi.org/10.35799/pha.5.2016.11348>
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent girl at Bogor City. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia: The Indonesia Journal of Public Health, 14*(1), 1-8. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3705>
- Pou, L. La. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Smp Negeri 10 Manado. *Pharmacon, 4*(4), 309-315. <https://doi.org/10.35799/pha.4.2015.10236>
- Purba, R. B., Paruntu, O. L., Ranti, I. N., Harikedua, V., Langi, G., Sineke, J., Laoh, J. M., Pesak, E., Tomastola, Y., Robert, D., & Salman, S. (2021). Beetroot juice and red

- spinach juice to increase hemoglobin levels in anemic adolescent girls. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 857–860. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6871>
- Sulistiyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha ilmu.
- Wigati, P. W., & Firdaus, N. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 7–10. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.10>
- Yulianto, Sartono, & Nazarena, Y. (2021). Edukasi dan Pelatihan Kader Posyandu dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Puntikayu. *Community Empowerment*, 6(4), 614–618. <https://doi.org/10.31603/ce.4552>
- Yuniarti, & Zakiah. (2021). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253–2262. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1105>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
