

**SOSIALISASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN MENGGUNAKAN  
OLAHAH DAUN KELOR DI KELURAHAN REJOMULYO  
METRO SELATAN”**

Widarti Tri Purnaningsih<sup>1</sup>, Nurul Isnaini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan, Universitas Malahayati  
Email: isnaininurul50@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi ( Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun. (Savitri, dkk, 2015) Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2021). Lalu pada tahun 2018, anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 11,67%, sedangkan prevalensi anemia di kota Metro sebesar 23,37% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman remaja putri tentang anemia dan manfaat daun kelor untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan sop dan puding daun kelor yang ditujukan kepada remaja putri selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman remaja putri setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi sop dan puding daun kelor. Diharapkan kader dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri dengan pemanfaatan sop dan puding daun kelor ekstrak etanol daun kelor (*Moringa oleifera* lam.)

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Daun Kelor

**ABSTRACT**

*Anemia in adolescents is anemia which is mostly caused by a lack of intake of nutrients needed for the formation of hemoglobin, namely iron (Fe), vitamin C and copper. Iron is required for the formation of the heme portion of hemoglobin, vitamin C is also an essential element for the formation of hemoglobin and copper is required for the absorption of iron from the gastrointestinal tract. Anemia is characterized by symptoms of fatigue, lethargy, paleness, lack of energy, lack of appetite and cold hands and feet.*

*These symptoms must be addressed immediately so as not to have a more serious impact on the quality of human resources. The effects of anemia on adolescents include decreased ability and learning concentration, interfere with growth, reduce physical abilities, reduce endurance and decrease work productivity and fitness. (Savitri,dkk. 2015) Based on data and information based on prevalence data from the Indonesian Ministry of Health for 2021, the prevalence of iron deficiency anemia in female adolescents in Indonesia is 22.7%. (RI Ministry of Health, 2021). Then in 2018, anemia in Lampung Province was 11.67%, while the prevalence of anemia in Metro city was 23.37% (Lampung Province Health Office, 2022).*

*The activity began by first giving pre-test questions to explore young women's understanding of anemia and the benefits of Moringa leaves to prevent anemia. Next, provide education/counseling and demonstrations on how to make Moringa leaf soup and pudding aimed at young women for 50 minutes and then evaluate the understanding of young women after being given counseling by giving post test questions. There was an increase in the knowledge of young women after being given education about the benefits of consuming Moringa leaf soup and pudding. It is hoped that the cadres can carry out and continue counseling activities on preventing anemia in young women by utilizing Moringa leaf soup and pudding with ethanol extract of Moringa leaves (Moringa oleifera lam).*

**Keyword:** Anemia, Young Women, Moringa

## 1. PENDAHULUAN

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi ( Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun. (Savitri, dkk, 2015)

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita diluar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Anemia adalah keadaan dimana massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Adapun hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang berfungsi sebagai alat angkut oksigen. Batas Hb sangat dipengaruhi oleh: umur, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut, pola makan dan lain-lain. Adapun kriteria anemia pada wanita dewasa tidak hamil menurut WHO adalah Hb < 12 g/dl (Bakta, 2009 dalam Pramatha, 2016).

Anemia defisiensi besi dapat dicegah dengan cara mengonsumsi suplemen penambah zat besi salah satunya adalah sulfas ferrous (SF). Penggunaan SF dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal pada sebagian orang, seperti rasa tidak nyaman di ulu hati, mual, muntah dan diare serta pada sebagian wanita menimbulkan efek samping konstipasi. Berdasarkan uraian tersebut, maka tanaman herbal dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif anemia defisiensi besi (Sirait, 2015). Pada penelitian telah membuktikan bahwa aktifitas ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* lam.) memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yang dapat berefek sebagai antianemia defisiensi besi, ditandai dengan peningkatan presentase hematokrit pada tikus yang diinduksi anilin (Mun'im et al, 2017). Penelitian lain menjelaskan bahwa ekstrak etanol daun kelor (*Moringa oleifera* lam.) dapat meningkatkan kadar hemoglobin, sel darah merah, hematokrit, dan Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration (MCHC) (Osman et al, 2012). Daun kelor atau *Moringa oleifera* lam. (sinonim: *Moringapterygosperra* Gaertner) mengandung zat besi sebanyak 28,2 mg/100 gram daun kering, 25 kali lebih banyak dibanding bayam, 3 kali lebih banyak dari kacang almond dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah. Disamping itu, kandungan vitamin C didalam daun kelor (*Moringa oleifera* lam.) dapat membantu penyerapan zat besi di usus. Kandungan vitamin C dalam daun kelor (*Moringa oleifera* lam.) sebanyak 220 mg/100 gram daun segar, 7 kali lebih banyak dari jeruk dan 10 kali lebih banyak dari anggur. Daun kelor (*Moringa oleifera* lam.) mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dibanding wortel yang dapat membantu kesehatan tulang. (Krisnadi, 2015).

Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2021). Lalu pada tahun 2018, anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 11,67%, sedangkan prevalensi anemia di kota Metro sebesar 23,37% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Di Kelurahan Rejomulyo terdapat 6,13% remaja putri dengan anemia ringan. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada remaja putri agar terlahir generasi yang sehat, melalui Kegiatan yang dilakukan dengan Bersama kader dalam melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri dengan pemanfaatan daun kelor.

## 2. MASALAH

Dari survey yang telah dilakukan di Kelurahan Rejomulyo terdapat Remaja Putri dengan anemia ringan sebanyak 6,13% dari Seluruh Remaja Putri yang ada pada saat dilakukan survei.



Gambar 1. Peta Kelurahan Rejomulyo

### 3. METODE

#### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi kepada Remaja Putri dan Keluarga akan pentingnya manfaat konsumsi sop dan puding daun kelor sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada Remaja Putri. Pemberitahuan kepada Kepala lurah dan Bidan dan Puskesmas Kelurahan Rejomulyo untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada Remaja Putri di daerah Kelurahan Rejomulyo.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Kelurahan Rejomulyo pada kelas Kesehatan Remaja yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi Remaja putri dengan kasus anemia ringan yang sangat sederhana namun memberikan dampak besar. Inovasi “Lemper Si Lorema (Lembar Pemantauan Remaja Konsumsi Daun Kelor Anti Anemia) Dengan Konsumsi Sop dan Puding Daun Kelor Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman Remaja Putri akan pentingnya manfaat konsumsi Daun Kelor sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada Remaja Putri. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara pembuatan sop dan puding daun kelor yang ditujukan kepada Remaja Putri selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman Remaja Putri setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan Remaja Putri akan pentingnya manfaat konsumsi Daun Kelor sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada Remaja Putri.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2023 pukul 09.00 WIB di Kelurahan Rejomulyo Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir.

#### b. Pembahasan

Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi secara langsung maupun tidak langsung. Bayam hijau dan bayam merah. Keduanya kaya vitamin C, tetapi bayam hijau lebih kaya vitamin A, sedangkan bayam merah lebih banyak mengandung zat besi. Madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon antibiotik dan bahan-bahan aromatik, 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin, dan mineral (Sinclair, 2010).

Daun kelor mempunyai banyak kandungan zat besi (Fe), vitamin C dan vitamin A sebagai sumber yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin, hematokrit, dan RBC pada anemia defisiensi besi. Vitamin A membantu memelihara kesehatan tulang sedangkan vitamin C dapat mempercepat penyerapan zat besi (Fe) (Krisnadi, 2015)

- Menyiapkan Alat: (blender, Saringan, Panci, Sendok, Cetakan, Piring Saji)
- Menyiapkan bahan: (daun kelor, susu cair, ekstrak vanila, gula pasir, agar- agar bubuk)

Cara penyajian:

- a) Blender daun kelor, susu cair dan ekstrak vanila sampai halus.
- b) Saring dengan menggunakan kain bersih. Tuang ke dalam panci.
- c) Tambahkan gula pasir dan agar-agar bubuk, aduk hingga rata.
- d) Masak di atas api sedang hingga mendidih
- e) Angkat tuang dalam wadah cetak puding diamkan hingga tidak panas
- f) Simpan di kulkas sampai dingin . sajikan puding dengan bahan pelengkap.



**Gambar 1. Penyuluhan manfaat Puding Daun Kelor Untuk Remaja Putri di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan Tahun 2023.**

Setelah diberik pemahaman Remaja Putri terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kembali soal post tes kepada Remaja Putri guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman Remaja Putri setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan Remaja Putri yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan Puding Daun Kelor untuk mencegah anemia pada Remaja Putri.



**Gambar 2. Inovasi Pemberian Puding Daun Kelor di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan Tahun 2023.**

## 5. KESIMPULAN

Dalam rangka menurunkan angka anemia pada remaja di Kelurahan Rejomulyo melaksanakan satu inovasi dalam bidang kesehatan Remaja terutama dalam hal penurunan angka anemia pada remaja yaitu optimalisasi program-program kesehatan pada remaja dengan “Lemper Si Lorema” Lembar Pemantauan Remaja Konsumsi Daun Kelor Anti Anemia adalah langkah awal untuk bisa mencegah dan menurunkan angka anemia di kelurahan Rejomulyo Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Margorejo. Edukasi Masyarakat sangat diperlukan dalam hal ini, sebagai salah satu upaya agar masyarakat lebih aktif, lebih peduli dan lebih memahami mengenai tentang anemia pada remaja. diharapkan dengan adanya program inovasi ini bisa meningkatkan pengetahuan remaja dan keluarga untuk melakukan pergerakan pencegahan anemia pada remaja. Dengan melibatkan pecan serta Lintas sector terkait terutama aparat kampung dan tokoh Masyarakat yang paling dekat dengan Masyarakat diharapkan masalah kesehatan remaja terutama pada remaja yang mengalami anemia agar dapat dicegah dan diatasi sehingga kita akan mempunyai generasi penerus bangsa yang aktif , sehat dan produktif tanpa masalah.

## 6. SARAN

Selanjutnya diharapkan semua jajaran kesehatan baik di tingkat Propinsi Kabupaten dan Fasilitas kesehatan yang ada, unsur profesi, LSM, Swasta, semua komponen bangsa untuk bersama sama bekerja dan saling bahu-membahu untuk membuat peningkatan kualitas kesehatan dan kesadaran masyarakat dalam rangka mewujudkan masyarakat yang mandiri untuk Hidup Sehat dan bisa menurunkan jumlah kasus angka anemia pada remaja dengan menerapkan konsumsi daun kelor untuk mencegah dan mengatasi anemia di wilayah Kelurahan Rejomulyo , Metro Selatan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Adiyanti, M. G., & Sofia, A. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral.

Soetjningsih. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto; 2010.

Sarwono.2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono, Prawirohardjo

Adriani, M dan Wijatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta. Kencana WHO. (2011). Health Profile. World Health Organization, 561-565.