

## **Optimalisasi Penyuluhan Buah Bit Dalam Menurunkan Anemia Pada Remaja**

**Ridni Husnah<sup>1</sup>, Fitriani<sup>2</sup>, Angellisa Lammabue Panjaitan<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Universitas Awal Bros, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ridni Husnah

**E-mail:** [ridnih2@gmail.com](mailto:ridnih2@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang buah bit merupakan upaya peningkatan pengetahuan pada remaja di posyandu remaja bengkong. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama Negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan sehingga dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi anemia. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkordinasi dengan Kader Posyandu kemudian tim melakukan wawancara kepada Remaja, dengan penyebaran kuisinoer dan melakukan pemeriksaan Kadar hemoglobin pada remaja. Keberhasilan kegiatan ini ditujukan untuk memberikan informasi tentang buah bit dan pembagian biscuit dengan bahan olahan utama buah bit secara berkala untuk mengatasi anemia pada remaja khususnya remaja Wanita. Kesimpulan kegiatan ini Teknik penyuluhan dengan menggunakan metodeh ceramah dan sesi tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan Remaja tentang Anemia dan pemanfaatan buah bit, dengan demikian diharapkan remaja dapat memahami pentingnya buah bit untuk menjadi salah satu alternatif mengatasi dan mencegah terjadinya anemia. Saran agar kegiatan ini dapat dilakukan secara periode sehingga menanamkan rasa kepedulian remaja terhadap Anemia dan lebih peka terhadap pemenuhan kebutuhan asupan gizi pada remaja untuk menghindari anemia.*

**Kata kunci** - Anemia, Buah Bit, Remaja

### **Abstract**

*The implementation of counseling activities about beets is an effort to increase knowledge in adolescents at the Bengkong Youth Posyandu. Anemia is one of the health problems around the world, especially developing countries where an estimated 30% of the world's population suffers from anemia. Beetroot has many advantages for health and treatment so that it can be an alternative to overcome anemia. The data collection method was carried out by coordinating with Posyandu cadres then the team conducted interviews with adolescents, with the distribution of questionnaires and checked hemoglobin levels in adolescents. The success of this activity is aimed at providing information about beets and the distribution of biscuits with the main processed ingredients of beets periodically to overcome anemia in adolescents, especially adolescent women. Conclusion of this activity Counseling techniques using lecture methods and question and answer sessions can increase adolescent knowledge about anemia and the use of beets, thus it is hoped that adolescents can understand the importance of beets to be an alternative to overcome and prevent anemia. Suggestions that this activity can be carried out periodically so as to instill a sense of concern for adolescents towards anemia and more sensitive to meeting the needs of nutritional intake in adolescents to avoid anemia.*

**Keywords** - Anemia, Beetroot, Adolescent

## **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama Negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WorldHealthOrganization (WHO) (2013). Kebanyakan Remaja yang menderita anemia tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita anemia, bahkan ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami anemia menganggap bahwa itu adalah masalah yang kecil, padahal akibat atau dampak yang ditimbulkan pada Remaja sangatlah besar. (Novita et al., 2022)

Remaja mudah terpengaruh dari lingkungan termasuk pola makan, dengan mengikuti diet demi menjaga body image. Dampaknya banyak masalah gizi muncul pada kelompok usia ini, khususnya bagi remaja putri. Selain itu, remaja putri mengalami haid setiap bulan dengan kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih banyak dibandingkan pria. Apabila asupan zat besi ini kurang terpenuhi, maka tubuh akan mengalami penurunan kadar hemoglobin yang disebut dengan anemia. (Citrakesumasari, 2019)

Untuk mengatasi anemia ada 2 cara penanganan yang dilakukan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan memberikan minimal 90 tablet Fe selama kehamilan yang diharapkan akan meningkatkan kadar Hb dimana pemberian tablet fe tersebut juga termasuk dalam program pemerintah saat ini. Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi buah bit yang kaya antioksidan dan nutrisi, termasuk magnesium, natrium, kalium, Vitamin C, dan betaine, yang berfungsi dengan bertindak pada nutrisi lain untuk mengurangi konsentrasi homosistein, homolog dari alami asam amino sistein, yang telah disarankan untuk dapat merusak pembuluh darah.

Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasianin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Dalam penelitian Artathi Eka Suryandari (2019) tentang perbandingan kenaikan kadar Hb pada ibu hamil yang diberi Fe dan Fe + buah bit di wilayah Puskesmas Purwokerto Selatan dengan mengkonsumsi 500 ml selama 7 hari berturut-turut dengan hasil nilai  $p=0,009$ . Buah bit juga bermanfaat untuk mencegah penyakit stroke, menurunkan kolesterol, mencegah penyakit jantung, memperkuat daya tahan tubuh, mengeluarkan racun dari dalam tubuh, mengobati infeksi dan radang sebagai penghasil energi bagi tubuh serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Buah bit sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan buah bit dalam daftar kandungan bahan makanan antara lain adalah 42 mg kalori, 1,6 gr protein, 0,1 gr lemak, 108 mg asam folat, 27,0 mg kalsium, 43,0 mg fosfor, 43 mg Vitamin C, 23 mg Magnesium, 9,6 mg karbohidrat, dan 1,0 mg zat besi (KemenKes RI, 2017). (Diberi et al., n.d.)

Penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan sangat menentukan tujuan yang ingin dicapai, oleh karena itu dalam menyampaikan informasi diharapkan tidak semata-mata hanya menyampaikan isi pesan yang ada, akan tetapi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga akan merubah perilaku ke arah yang lebih positif (Novita et al., 2022).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian di laksanakan di Posyandu Remaja di Bengkong, kota batam. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah mengadakan penyuluhan tentang Pemberian Informasi dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini kami laksanakan berdasarkan kesepakatan Bersama karena menurut kami penting diadakan penyuluhan kepada Remaja mengenai Kadar Hemoglobin. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkordinasi dengan Kader Posyandu kemudian tim melakukan wawancara kepada Remaja, dengan penyebaran kuisinoer dan melakukan pemeriksaan Kadar hemoglobin pada remaja. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara luring yang dihadiri Remaja, kader posyandu dan juga dosen dari Universitas Awal mengenai Pemberian Buah Bit untuk menghindari Anemia, dengan menayangkan power point yang berisi seputar Anemi, mulai dari pengertian Anemia dan Buah Bit, manfaat Buah Bit, tata cara

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mengonsumsi buah bit, dampak dari Anemi, pencegahan terjadinya Anemia dan penatalaksanaan Anemia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan Buah Bit dalam menurunkan anemia pada Remaja ini kami lakukan dan kami tujuan kepada Remaja dilingkungan posyandu remaja.. Kegiatan dilaksanakan dengan metode luring dengan power point yang menanyakan gambaran Anemia dan buah bit. Materi penyuluhan terdiri dari pengertian Anemia dan Buah Bit, manfaat Buah Bit, tata cara mengonsumsi buah bit, dampak dari Anemi, pencegahan terjadinya Anemia dan penatalaksanaan Anemia. Bagaimana pencegahan agar tidak terjadi Anemia dan bagaimana cara mengatasi terjadinya Anemia. Dari 20 orang Remaja yang hadir (80%) Mengalami anemia. Hal ini bermakna bahwa Remaja aktif pada posyandu remaja bengkong mengalami anemia dan sudah paham mengonsumsi buah bit untuk menghindari anemia.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang buah bit merupakan upaya peningkatan pengetahuan pada remaja di posyandu remaja bengkong yang tujuannya sesuai dengan hasil survei penulis. Dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin beberapa remaja pada posyandu remaja mengalami anemia. Selain itu kendala berikutnya adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang cara mengatasi dan mencegah terjadinya anemia. Temuan berikutnya didapati bahwa beberapa remaja tidak mau mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Remaja tidak tertarik mengonsumsi buah-buahan dan sayur – sayuran karena remaja lebih suka mengonsumsi makanan siap saji dan tidak suka memakan sayur-sayuran. Oleh karena itu upaya daalam meningkatkan minat remaja mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dengan cara memberi olahan buah bit dalam bentuk kue atau snack sehingga remaja mau mengonsumsi buah bit.



**Gambar 1.**

Penyuluhan dan Pemberian Olahan Buah Bit

oleh karena itu melalui pemberian penyuluhan seputar buah bit dan pemberian olahan buah bit secara berkala selama 1 bulan pada remaja mengatasi beberapa kejadian anemia pada remaja khususnya remaja putri. Pada saat pemberian buah bit terlebih dulu dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, remaja yang ditemukan memiliki kadar hemoglobin rendah diberikan biscuit dengan olahan utamanya adalah buah bit. Targetnya remaja yang mengalami anemia dan tidak mau mengonsumsi sayur – sayuran dan buah-buahan. Strategi berikutnya yaitu melalui pemberian biscuit buah bit selama 1 bulan untuk mengatasi anemia. Remaja yang telah mengonsumsi biscuit buah bit dengan rutin saat pengecekan kadar hemoglobin ternyata terjadi kenaikan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah bit.

## **KESIMPULAN**

Teknik penyuluhan dengan menggunakan metodeh ceramah dan sesi tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan Remaja tentang Anemia dan pemanfaatan buah bit, dengan

demikian diharapkan remaja dapat memahami pentingnya buah bit untuk menjadi salah satu alternatif mengatasi dan mencegah terjadinya anemia. Saran agar kegiatan ini dapat dilakukan secara periode sehingga menanamkan rasa kepedulian remaja terhadap Anemia dan lebih peka terhadap pemenuhan kebutuhan asupan gizi pada remaja untuk menghindari anemia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Awal Bros sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian Masyarakat saya agar tersalurkan untuk memberi pengajaran dan pengetahuan baru untuk remaja tentang buah bit untuk pencegahan dan mengatasi anemia di kalangan remaja khususnya remaja Wanita. Tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada ibu penyelenggara posyandu remaja daerah bengkong sudah memberikan izin dan membantu mengumpulkan remaja untuk mendapatkan pengetahuan seputar buah bit untuk mengatasi dan mencegah terjadinya anemia. Terima kasih juga untuk tim penyuluhnya dan mahasiswa universitas awal bros sudah berpartisipasi dan membantu dalam pembuatan materi, perlengkapan penyuluhan sehingga penyuluhan dan ilmu yang di ketehau bisa di tarapkan pada adik-adik remaja di posyandu remaja bengkong.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Citrakesumasari. (2019). *Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya* Cet. 1 – Yogyakarta: Kalika. Kementerian Kesehata Republik Indonesia, Kemenkes RI. 2017
- Novita, H., Nurhayati, N., & Haris, V. S. D. (2022). Optimalisasi Penyuluhan Dan Pemberian Buah Bit Dalam Menurunkan Anemia Pada Ibu Hamil. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i2.692>
- Safitri et al., 2021 PEMBERIAN BUAH BIT TERHADAP KENAIKAN KADAR HB IBU HAMIL. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* Vol. 7, Issue 2. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Yuli Anggraeni. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbentuk Pocket Book Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Praktik Akutansi Manual (PAM) Kelas XI Akutansi SMK YPKK ! Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.*