

Edukasi Pentingnya Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja dan Pembuatan Es Lumut Kurma Kelor Untuk Cegah Anemia di Desa Serang Mekar Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung

Ade Handriati, Marwati, Bekti Handayani, Trijani Moedjiherwati, Maria Octavianti
Universitas Bhakti Kencana
Email: ade.handriati@bku.ac.id

Abstrak

Pendidikan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu aspek fundamental dalam memastikan kesehatan dan pertumbuhan yang optimal pada remaja. Masalah kesehatan seperti anemia dan stunting masih menjadi isu signifikan di kalangan remaja. Stunting sebagai masalah gizi kronis yang menyebabkan pertumbuhan anak terhambat, menjadi isu penting yang perlu diperhatikan di Desa Serang Mekar. Dapat dilihat dari data yang didapatkan di Puskesmas Sumber Sari bahwa terdapat 19 Balita yang mengalami stunting. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik dari aspek individu, keluarga, maupun lingkungan. Untuk mengatasi permasalahan stunting tidak hanya ditujukan pada ibu hamil dan balita saja, tetapi juga kelompok remaja. Kurma (*Phoenix Dactylifera*) dan daun kelor (*Moringa Oleifera*) adalah dua jenis makanan yang telah dikenal luas akan manfaatnya untuk kesehatan. Kedua bahan ini memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat dalam pencegahan dan penanganan anemia, khususnya pada remaja yang membutuhkan asupan gizi optimal selama masa pertumbuhan mereka. Namun tidak semua remaja tertarik untuk mengkonsumsi 2 jenis makanan yang kaya manfaat ini, maka perlu diolah menjadi makanan yang menarik. Dalam mengatasi kurangnya pengetahuan masyarakat dan remaja pemberian edukasi dilakukan dengan tema Gizi seimbang untuk remaja untuk cegah anemia dan pembuatan es lumut kurma kelor. Hasil edukasi yang diberikan dapat dilihat dari hasil post test yang menunjukkan bahwa dari 30 remaja yang mengikuti penyuluhan yang mendapatkan nilai baik yaitu terdapat 10 orang, nilai cukup 13 orang dan kurang 7 orang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perlu mendapatkan edukasi kesehatan secara berkala untuk meningkatkan pengetahuannya terutama tentang kesehatan remaja sebagai calon Ibu.

Kata kunci: Remaja, Stunting, Anemia, Kurma, dan Kelor

Abstract

Education about balanced nutrition is one of the fundamental aspects in ensuring optimal health and growth in adolescents. Health issues such as anemia and stunting remain significant concerns among adolescents. Stunting as a chronic nutritional problem that hinders children's growth is an important issue that needs attention in Serang Mekar Village. It can be seen from the data obtained at the Sumber Sari Community Health Center that there are 19 toddlers experiencing stunting. This condition is influenced by various complex factors, both from individual, family, and environmental aspects. Addressing the issue of stunting is not only aimed at pregnant women and toddlers but also at adolescents. Dates (*Phoenix Dactylifera*) and moringa leaves (*Moringa Oleifera*) are two types of foods that are widely recognized for their health benefits. Both of these ingredients have very beneficial nutritional content in the prevention and management of anemia, especially in

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 10 September 2024, Accepted 26 September 2024, Published 30 September 2024

adolescents who require optimal nutrient intake during their growth period. However, not all teenagers are interested in consuming these two types of highly beneficial foods, so they need to be processed into appealing dishes. In addressing the lack of knowledge among the community and teenagers, education is provided with the theme of Balanced Nutrition for teenagers to prevent anemia and the preparation of moringa date moss ice. The results of the education provided can be seen from the post-test results, which show that out of 30 adolescents who participated in the counseling, 10 scored well, 13 scored adequately, and 7 scored poorly. This indicates that adolescents need to receive health education regularly to enhance their knowledge, especially regarding adolescent health as future mothers.

Keywords : Adolescents, Stunting, Anemia, Dates, and Moringa.

PENDAHULUAN

Pendidikan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu aspek fundamental dalam memastikan kesehatan dan pertumbuhan yang optimal pada remaja. Selama masa remaja, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal yang membutuhkan asupan gizi yang memadai. Sayangnya, masalah kesehatan seperti anemia dan stunting masih menjadi isu signifikan di kalangan remaja, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia.

Stunting sebagai masalah gizi kronis yang menyebabkan pertumbuhan anak terhambat, menjadi isu penting yang perlu diperhatikan di Desa Serang Mekar. Dapat dilihat dari data yang didapatkan di Puskesmas Sumber Sari yang menunjukkan bahwa terdapat 19 Balita yang mengalami stunting di desa Serang Mekar Kecamatan Ciparay. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik dari aspek individu, keluarga, maupun lingkungan. Dari aspek fisik dan geografis seperti ketersediaan air bersih terbatas yang dapat mempengaruhi kualitas makanan dan kebersihan lingkungan, sehingga berisiko meningkatkan kejadian stunting. Dari aspek social ekonomi seperti tingkat pengetahuan masyarakat tentang gizi yang baik masih rendah terutama di kalangan remaja, ibu hamil dan ibu menyusui. Keterbatasan akses terhadap makanan bergizi baik karena faktor ekonomi maupun ketersediaan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi pada anak. Dalam aspek kesehatan seperti kurangnya kesadaran masyarakat dalam kesehatan mengenai stunting sehingga pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak kurang optimal.

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Untuk mengatasi permasalahan stunting tidak hanya ditujukan pada ibu hamil dan balita saja, tetapi juga kelompok remaja. Pencegahan stunting yang baik dimulai dari tidak anemianya calon ibu pada saat remaja dan tingginya kesadaran remaja mengenai akibat stunting.

Kurma (*Phoenix Dactylifera*) dan daun kelor (*Moringa Oleifera*) adalah dua jenis makanan yang telah dikenal luas akan manfaatnya untuk kesehatan. Kedua bahan ini memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat dalam pencegahan dan penanganan anemia, khususnya pada remaja yang membutuhkan asupan gizi optimal selama masa pertumbuhan mereka.

Kurma adalah buah yang kaya akan nutrisi dan sering digunakan dalam berbagai tradisi kuliner. Beberapa manfaat kurma untuk pencegahan anemia yaitu kurma mengandung zat besi yang penting untuk produksi hemoglobin. Konsumsi kurma dapat membantu meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh dan mencegah anemia defisiensi zat besi. Selain efektif mengobati anemia, kurma juga berperan penting dalam mengobati demam berdarah. Hal ini dikarenakan penderita DBD mengalami penurunan jumlah keping darah atau trombosit, dan berhari-hari kadar trombositnya dapat meningkat. (Ridwan, 2018).

Sedangkan tanaman kelor telah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman multiguna padat nutrisi dan berkhasiat. Kelor dikenal sebagai The Miracle Tree atau pohon ajaib karena terbukti secara alamiah merupakan sumber gizi berkhasiat yang kandungannya melebihi kandungan tanaman pada umumnya (Toripah, Abidjulu and Wehantouw, 2014). Salah satu bagian tanaman kelor yang banyak diteliti khasiatnya dan kegunaannya untuk makanan dan kesehatan adalah daunnya. Porsi ini banyak mengandung nutrisi seperti kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Daun kelor memiliki nilai gizi lebih tinggi dibandingkan sayuran lainnya, yakni mengandung 17,2 mg/100 g (Luluk, 2021)

Untuk mencegah anemia secara efektif di kalangan remaja, penting untuk memasukkan makanan kaya zat besi seperti kurma dan daun kelor dalam pola makan sehari-hari. Edukasi mengenai manfaat gizi dari kedua bahan ini dapat meningkatkan kesadaran remaja dan keluarga tentang pilihan makanan sehat yang mendukung kesehatan darah. Program edukasi ini juga harus mencakup cara praktis untuk memasukkan kurma dan daun kelor dalam diet harian, misalnya melalui camilan sehat, smoothies, atau tambahan dalam hidangan sehari-hari. Maka dari itu selain memberikan edukasi dilakukan juga demonstrasi pembuatan es lumut kurma kelor sebagai minuman sehat untuk kalangan remaja sebagai upaya untuk pencegahan Anemia pada remaja dan mencegah stunting pada generasi berikutnya.

METODE

Tahapan pertama dari bakti sosial ini adalah tahap persiapan, identifikasi permasalahan terkini dengan mitra terpilih yaitu kunjungan ilmiah ke Puskesmas Sumbar Sari Kecamatan Ciparai. Dari hasil kunjungan ini kami mendapatkan program-program yang diperlukan untuk mempercepat

program pencegahan dan pengendalian keterlambatan di daerah Ciparai dengan cara mendampingi generasi muda yang kelak akan menjadi ibu. Hal ini dikarenakan anemia pada remaja salah satu faktor penyebab terjadi stunting pada generasi berikutnya.

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan memenuhi asupan gizi seimbang setiap hari. Pola makan seimbang berarti mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral. Remaja belum memahami akan pentingnya asupan gizi seimbang tersebut sehingga perlu diberikan edukasi

Metode pendampingan yang diberikan yaitu pemberian edukasi tentang gizi seimbang untuk remaja, dan demonstrasi pembuatan es lumut kurma kelor sebagai minuman inovatif untuk mencegah anemia pada remaja. Peserta yang mengikuti kegiatan adalah remaja putri sebanyak 30 orang yang bertempat tinggal di desa Serang Mekar kecamatan Ciparay. Sebelum diberikan edukasi peserta diberikan *pretest* dan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi remaja diberikan *posttest* untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan remaja. Pengeloaan bahan pangan kurma dan kelor yang kreatif sebagai salah satu cara untuk meningkatkan daya Tarik remaja untuk mengkonsumsinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di Aula desa Serang Mekar kecamatan Ciparay Bandung. Kegiatan ini dihadiri oleh kurang lebih 30 remaja. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari dengan hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Gambaran Pengetahuan Remaja (*pretest*)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja sebelum diberikan Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	1	3,3
Cukup	10	33,3
Kurang	19	63,4
Total	30	100.0

Berdasarkan table diatas didapatkan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan kurang sebanyak 19 Ibu (63,4%) mengenai gizi dan kesehatan sebelum diberikan intervensi.

2. Gambaran Pengetahuan Remaja (*posttest*)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja sebelum diberikan Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	10	33,3
Cukup	13	43,4
Kurang	7	23,3
Total	30	100.0

Berdasarkan table diatas didapatkan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan cukup sebanyak 13 Ibu (43,4%) mengenai gizi dan kesehatan setelah diberikan intervensi



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Pembuatan Es Lumut Kurma Kelor

Pendidikan kesehatan yang diberikan mengenai Gizi Seimbang Pada Remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan tujuan mencegah anemia masa remaja dan stunting dikemudian hari

Berdasarkan hasil kegiatan diatas terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi dan kesehatan walaupun hasil *posttest* menunjukan remaja yang berpengetahuan baik tidak lebih banyak dari yang berpengetahuan cukup. Hal ini berarti bahwa pemberian edukasi mengenai kesehatan remaja terutama tentang kesehatan reproduksi pada remaja perlu di tingkatkan atau menjadi program bagi mitra (Puskesmas) kedepannya sehingga remaja lebih peduli terhadap kesehatannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yuanda mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri menjelaskan bahwa adanya hubungan pengetahuan remaja terhadap status gizi (Yuanda, 2017). Hal ini berarti semakin banyak yang diketahui oleh remaja mengenai gizi seimbang semakin baik status gizinya. Namun pada hasil penelitian lainnya dijelaskan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang gizi terhadap status gizi dengan nilai $p= 0,585$ (Usdeka, dkk, 2023) yang artinya bahwa kesadaran akan kesehatan pada remaja juga perlu di tingkatkan, karena bukan saja tidak mengetahui akan asupan gizi seimbang

yang harus di konsumsi akan tetapi kesadaran remaja yang masih rendah terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari.

Pemberian edukasi secara inovatif seperti pembuatan es lumut kurma kelor adalah salah satu cara menampilkan makanan atau minuman yang bergizi dan kreatif sehingga dapat diterima oleh remaja. Kandungan kurma dan kelor merupakan perpaduan bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang baik terutama untuk mencegah anemia pada remaja.

Kegiatan ini perlu di lanjut atau dijadikan program bulanan oleh mitra (Puskesmas) agar pengetahuan dan kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil edukasi yang telah diberikan kepada remaja mengenai gizi seimbang pada remaja dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja diharapkan dapat juga meningkatkan kesadaran untuk mengkonsumsi makan dengan menu gizi seimbang setiap hari. Sehingga anemia pada remaja dapat dicegah dan diatasi dengan cepat, selain itu sebagai calon Ibu hamil cegah anemia perlu dilakukan untuk mencegah stunting pada generasi berikutnya. Saran dan tindak lanjut yang perlu dilakukan oleh mitra yaitu membentuk kelas edukasi remaja sehingga remaja di kecamatan Ciparay mendapatkan edukasi kesehatan secara berkala dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dwi, Yunda, dkk. 2017. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri)*. Jurnal Kebidanan Dharma Husada Vol. 6, No. 2 Oktober 2017
- [2] Muliani, Usdeka, dkk. 2023. *Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri*. Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja. Vol.8 No.1, April 2023
- [3] Ridwa, M, dkk. 2018. *Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada 36 Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.
- [4] Sutji, Luluk. 2021. *Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan*. JURNAL AGRISIA-Vol.13 No.2 Tahun 2021
- [5] Toripah, S. S., Abidjulu, J. and Wehantouw, F. (2014) 'Aktivitas Antioksidan dan Kandungan Total Fenolik Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera Lamk)', Jurnal Pharmacon, 3(4).