

SOSIALISASI MANFAAT BAYAM MERAH BAGI REMAJA PUTRI DI SMA MASEHI BERASTAGI

Adriana Bangun SST., MKM
Universitas Audi Indonesia

ABSTRAK

Sosialisasi bayam merah ini dilakukan Di SMA Masehi Berastagi pada bulan April 2022. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi yaitu 73.31 %. Kehilangan darah Ketika meanstruasi dan kegiatan remaja yang sangat aktif dan produktif membuat remaja memerlukan gizi yang lebih, terutama dalam asupan zat besi. Bayam merah memiliki kandungan zat besi yang sangat tinggi. Kota Berastagi yang mayoritas penghasilan penduduknya dari Bertani membuat bayama merah sangat mudah untuk di tanam dan ditemukan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang manfaat bayam merah yang dapat mengetasi anemia pada remaja putri. Target luaran yang diharapkan adalah terjadinya peningkatan pengetahuan bagi remaja putri tentang manfaat bayam merah untuk mengatasi anemia.

Kata kunci : *bayam merah, anemia, remaja putri*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas oleh karena itu kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi meningkat. Salah satu zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh yang merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim. Kebutuhan zat besi remaja putri usia 13-21 tahun adalah 26 mg, angka ini jauh lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki seusianya.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang di perkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola makan yang sehat karena adanya makanan instan yang di perjual belikan secara bebas. Makanan yang seharusnya dimakan oleh remaja putri seperti makanan yang mengandung protei, karbohidrat, mineral, sera, dan vitamin (Dewi, 2014).

Dari 30% atau 2 milyar yang ada di dunia berstatus anemia. Sebagai Negara berkembang, di Indonesiakejadian anemia masih cukup tinggi. Presentasi anemia pada tahun 2019 sebesar 73,31% menurun di bandingkan tahun 2015 sebesar 80,13% sehingga di lihat terdapat penurunan sebesar 6,82% . (Profil Kesehatan Sumatra Utara. 2016..

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang di perkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola makan yang sehat karena adanya makanan instan yang di perjual belikan secara bebas. Makanan yang seharusnya dimakan oleh remaja putri seperti makanan yang mengandung protei, karbohidrat, mineral, sera, dan vitamin (Dewi, 2014).

Dari 30% atau 2 milyar yang ada di dunia berstatus anemia. Sebagai Negara berkembang, di Indonesiakejadian anemia masih cukup tinggi. Presentasi anemia pada tahun 2016 sebesar 73,31% menurun di bandingkan tahun 2015 sebesar 80,13% sehingga di lihat terdapat penurunan sebesar 6,82% . (Profil Kesehatan Sumatra Utara. 2016).

Menurut data hasil Riskesdas tahun (2013), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 22,7%. Prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Prevalensi anemia pada laki-laki 18,4% dan perempuan 23,9%. Sedangkan berdasarkan kelompok umur, prevalensi anemia pada remaja putri pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 15-21 tahun 18,4 %. Hasil penelitian Listiana A (2016), menunjukkan bahwa prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri ditahun pertama menstruasi sebesar 27,5%.

Prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 – 14 tahun

sebesar 26,4% dan 57,1% penderita berumur 15 – 24 tahun. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putrid (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara (2019, di Sumatera Utara ada 322 ribu remaja putri mengalami gejala anemia. Dari data Riskasdes 2013 angka anemia di Sumatera Utara sangat tinggi yaitu sebesar 25% dari 1.329.920 jiwa remaja putri. (Analisa Harina, 2019).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering dijumpai, terutama di negara-negara tropik atau negara dunia ketiga. Anemia ini mengenai lebih dari sepertiga penduduk dunia yang memberikan dampak kesehatan yang sangat merugikan serta dampak sosial yang cukup serius. (Wayan dan Ida, 2017)

Anemia dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja pada remaja. Selain itu anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevelesni anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Robertus, 2014)

Salah satu upaya pencegahan anemia dengan cara mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi, mudah didapat di lingkungan masyarakat seperti bayam merah. Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L) merupakan sayuran yang memiliki banyak manfaat karena mengandung vitamin A, C dan E, (Syarifudin, 2015), selain itu bayam merah juga memiliki kandungan komponen seperti antioksidan yaitu, betalain, karotenoid, flavonoid, dan plefenol (Wiyashihati dan Wagati, 2016).

Bahan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan April 2022 di sekolah SMA Masehi Berastagi. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh remaja putri di SMA Masehi Berastagi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab menggunakan media leaflet yang berisi tentang informasi manfaat bayam merah terhadap anemia. Kegiatan sosialisasi penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi kandungan yang terdapat pada bayam merah dan

bagaimana bayam merah dapat mengatasi anemia pada remaja. Rangkaian alur kegiatan pengabdian masyarakat ini di urutkan sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data
2. Membuat Langkah kegiatan
3. Menyiapkan tempat
4. Melakukan penyuluhan
5. Monitoring evaluasi.

Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik sampel penelitian berdasarkan usia remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada tahap ini seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik fisik maupun emosional. Pertumbuhan fisik yang cepat memerlukan energi dan zat gizi yang tinggi, namun pada masa remaja banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan zat gizi, misalnya perilaku hidup. Hal tersebut menyebabkan remaja putri mengalami risiko anemia (Briawan, 2014). Sampel penelitian ini adalah remaja putri yang anemia di SMA Masehi Berastagi berjumlah 24 orang. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas, sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri terjadi secara signifikan saat mulai mengalami menstruasi, yaitu satu tahun setelah puncak pertumbuhan (peak growth) (Briawan, 2014).

Hemoglobin adalah molekul mengandung besi yang mampu mengangkut oksigen dan terdapat di dalam sel darah merah. Gram Hb per desiliter darah adalah indeks yang menyatakan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen. Pengukuran Hb di dalam darah merupakan cara yang paling banyak digunakan sebagai tes skrining anemia (Almatsier, 2011). Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan hemoglobin adalah asupan zat besi, tetapi dengan asupan yang kurang maka tidak akan langsung mempengaruhi kadar hemoglobin karena adanya cadangan zat besi di dalam tubuh yang tersimpan didalam tubuh dalam bentuk feritin dan hemosiderin (di hati). Selain asupan zat besi, kadar hemoglobin juga dipengaruhi oleh absorpsi zat besi yang rendah, interaksi zat besi dengan zat gizi lain, kebutuhan yang meningkat dan kehilangan darah (Nurnia, 2013).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Dinkes, 2012).

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat besi gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Berdasarkan data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manfaat bayam merah terhadap anemia. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Bayam merah banyak mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, mangan, fosfor, zat besi, amarantin, rutin, purin, niasin dan vitamin A, B1, B2, C, karotin, klorofil dan saponin (Faralia, 2012). Zat besi merupakan mineral yang diperlukan untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh, zat ini diperlukan untuk hemaptoesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan pada di SMA MASEHI Berastagi. Medapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan anak remaja putri tentang manfaat dan bagaimana bayam merah dapat mencegah anemia pada remaja putri.

Saran

Diharapkan kepada pihak yang terkait bisa lebih sering memberikan penyuluhan tentang anemia pada remaja dan bagaimana bayam merah dapat mencegah anemia pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada Yayasan universitas Audi Indonesia yang telah memfasilitasi pendaan dalam terlaksana pengabdian ini. Juga ucapan terimakasih kepada kepala sekolah SMA Masehi dan staf pegawai dan para guru yang telah bersikap kooperatif selama pengabdian ini berlangsung.

Daftar Pustaka

- Astuti K. EW. 2015. Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. 74 Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 6 No. 1 Edisi Juni 2015, hlm. 72-79.
- Ayu, B. F., Nurul, P., dan Ibnu F. 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktis Kesehatan*. Yogyakarta
- Dinkes, RI, 2017 *Profil Kesehatan Kemenkes RI*. Medan: Dinkes Provinsi Sumatera Utara
- Dinkes, Provsu, 2016 *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*. Medan: Dinkes Provinsi Sumatera Utara.
- Faralia. 2012. *Keajaiban Antioksidan Bayam*. Penerbit: PT Alex Media Komputindo. Jakarta.
- Fillah Fithra, 2014. *Buku Ajar Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta
- Harian Analisa, 2017. *Kejadian Anemia*. Medan
- Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kristin, N dan May, M. 2013. *Tumbuhan Sakti*. Jakarta Timur
- Robertus EA. (2014) *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn smk Daerah Istimewa Yogyakarta Universitas Negeri Yogyakarta*
- Sri. W. 2014. *Makanan Fungsional*. Yogyakarta
- Suryani, D, Hafiani, R, & Junita, R (2015), *Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*, Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 10 (1), 11 – 18. WHO, 2015, Risk Factor WHO Library Cataloging in Publication Data Geneva
- Sutomo, Budi. 2016. *378 Resep Jus & Ramuan Herbal*. Jakarta

- Syaifuddin, 2015, Uji Aktivitas Antioksidan Bayam Merah (*alternanthera amoena voss.*) Segar dan Rebus Dengan Metode DPPH (1,1 –diphenyl-2-picylhydrazyl), Skripsi, Pendidikan Biologi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). *Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan Pakem*. Jurnal Nutrisia, 19(1), 61– 67.
- Zerlinda, L. 2013. *Khasiat Selangit 101 Buah & Sayur*. Jogonalan Klaten