

EDUKASI GIZI MELALUI PEMANFAATAN KELOR (MORINGA OLIEFERA LAM) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Harleli*, Suhadi², Wa Ode Salma³, Syefira Salsabila⁴, Nurnashriana Jufri⁵, Lade Albar Kalza⁶, La Ode Ahmad Saktiansyah⁷

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Universitas Halu Oleo, Kendari

leli.har63@gmail.com

Received: 24-09-2024

Revised: 15-10-2024

Approved: 29-10-2024

ABSTRAK

Remaja putri rentan mengalami anemia karena menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra, sehingga sering berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin (Hb). Kondisi ini dapat memicu kesulitan belajar, mudah lelah, mengantuk, pusing, dan menurunnya daya konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat proses belajar dan prestasi mereka. Tujuan pengabdian ini ialah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah ceramah dan edukasi gizi yang difokuskan pada remaja putri di Desa Mekar, Kelurahan Soropia, Kabupaten Konawe. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang mengindikasikan bahwa edukasi gizi berperan positif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang manfaat daun kelor sebagai pencegah anemia. Kesimpulannya, edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya daun kelor dalam mencegah anemia.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Pemanfaatan Kelor, Anemia, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang kerap kali mengancam remaja putri, khususnya di Indonesia, adalah anemia (Liviansyah, 2024). Kondisi ini tidak hanya berpotensi mengganggu pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas kehidupan dan produktivitas sehari-hari. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi anemia global berkisar antara 40-88%, dengan 25-40% kejadian anemia terjadi pada remaja putri di Asia Tenggara, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 32% remaja putri berusia 15-24 tahun mengalami anemia. Angka angkat mengkhawatirkan mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari anemia, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan risiko tinggi terhadap masalah kesehatan lainnya di kemudian hari.

Kondisi anemia remaja putri sebagian besar disebabkan oleh kehilangan zat besi yang signifikan selama menstruasi, serta kurangnya asupan makanan yang kaya zat besi. Anemia di kalangan remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental, yang merupakan fase krusial dalam kehidupan mereka (Tengkue et al., 2024). Remaja putri yang menderita anemia berisiko tinggi mengalami penurunan kemampuan belajar dan kinerja akademik (D. C. Dewi et al., 2024). Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap anemia di kalangan remaja putri harus menjadi prioritas utama dalam upaya kesehatan masyarakat. Pemerintah Indonesia telah mencanangkan berbagai program untuk menangani masalah anemia, seperti pemberian tablet tambah darah dan edukasi gizi (Nabila, 2024). Namun, meskipun program tersebut telah dijalankan, prevalensi anemia di kalangan remaja putri tetap tinggi (Juni et al., 2023). Data dari UPTD Puskesmas Soropia menunjukkan 50 remaja putri yang diperiksa, 15 di antaranya mengalami anemia. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara upaya

dan realitas di lapangan, di mana banyak remaja putri masih kurang memahami pentingnya asupan gizi dan potensi pangan lokal untuk mencegah anemia.

Seiring dengan program suplementasi yang ada, ada kebutuhan mendesak untuk menggali potensi pangan lokal yang kaya akan zat gizi, seperti kelor (C. . Dewi, 2018). Kelor dikenal sebagai tanaman dengan kandungan gizi yang tinggi, termasuk zat besi, vitamin A, dan protein, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin (Hastuty & Nitia, 2022). Mengingat kelor mudah diakses dan memiliki potensi besar untuk dijadikan sebagai sumber nutrisi, mempromosikan pemanfaatan kelor di kalangan remaja putri menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mencegah anemia (Afiah et al., 2022). Meskipun kelor memiliki manfaat yang signifikan, masih banyak remaja putri yang belum menyadari potensi ini. Pengetahuan mereka tentang cara mengolah dan mengonsumsi kelor sebagai sumber gizi juga tergolong rendah. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemanfaatan kelor perlu diberikan agar remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengonsumsi makanan sehat yang dapat mencegah anemia.

Desa Mekar di Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe, merupakan salah satu lokasi yang dipilih untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat, di mana edukasi mengenai pemanfaatan kelor akan difokuskan. Dengan mengedukasi remaja putri di desa ini, diharapkan mereka dapat memahami pentingnya mengonsumsi kelor sebagai bagian dari pola makan sehat yang dapat mencegah anemia. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan praktis tentang cara mengolah kelor menjadi makanan yang lezat dan bergizi. Pendekatan ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang berfokus pada peningkatan gizi masyarakat dan pencegahan anemia, serta diharapkan dapat mendukung program-program kesehatan lainnya yang telah dijalankan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah kesehatan yang nyata di masyarakat, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan produktif.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat ini di mitra sasaran dengan jumlah responden sebanyak 30 responden (remaja putri). Tahap-tahap kegiatan yang direncanakan, meliputi berikut.

- 1) Persiapan kegiatan, meliputi koordinasi dengan petugas puskesmas Soropia (mitra) (ketua kelompok, pemerintah desa),
- 2) Pelaksanaan kegiatan, meliputi: Pemberian brosur (leaflet) tentang pemanfaatan kelor untuk cegah anemia, Pemberian Penyuluhan kepada remaja putri
- 3) Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui pengetahuan yang telah diberikan kepada kepada remja putri. Evaluasi ini dilakukan pada awal (*pretest*) dan akhir (*post-test*). Evaluasi dilakukan terhadap pengetahuan (knowledge)

Adapun Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program antara lain, berikut ini.

- 1) Pemerintah Kabupaten Konawe melalui Kepala Desa Mekar; mendukung kelancaran kegiatan terutama dalam urusan administrasi.
- 2) Puskesmas Soropia; mendukung kelancaran kegiatan edkasi gizi

Rancangan Evaluasi :

- a. Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan sejauh mana program ini

terlaksana ,maka perlunya dilakukan evaluasi yang meliputi Tanya jawab dengan peserta dan memberikan pre dan post test.

b. Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan

Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan apabila peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar $\geq 50\%$ maka kegiatan ini dinyatakan berhasil. Jika menjawab pertanyaan dengan benar $\leq 50\%$ maka dinyatakan tidak berhasil.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi pemanfaatan kelor sebagai pencegahan anemia dilakukan terhadap 30 orang remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia. Edukasi dibuka dengan perkenalan tim pengabdian dari Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo Kendari, Kegiatan pertama yaitu melakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk menilai sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang manfaat kelor dalam mencegah terjadinya anemia. Kegiatan kedua yaitu pemberian materi edukasi dengan media leaflet yang berjudul "Edukasi Gizi melalui pemanfaatan kelor untuk mencegah anemia dengan memanfaatkan kelor sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri". Penyuluhan ini peserta kegiatan diberikan leaflet. Dan disajikan dengan bantuan alat LCD dan proyektor, sedangkan untuk Edukasi diberikan kepada remaja putri materi terkait anemia serta pembagian leaflet terkait pemanfaatan kelor untuk pencegahan anemia remaja



Gambar 1. Peserta Edukasi Gizi

Kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan di Desa Mekar berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Setelah penyampaian materi, peserta melakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman para remaja putri tentang pentingnya zat besi dan manfaat kelor sebagai sumber nutrisi. Ini mencerminkan efektivitas materi yang disampaikan dan kemampuan penyampaian informasi oleh tim pengabdian. Antusiasme remaja putri selama sesi penyuluhan sangat menonjol. Mereka tidak hanya hadir dengan penuh perhatian, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam diskusi. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan yang mendalam dan relevan, menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang diajarkan. Hal ini menciptakan suasana yang dinamis dan interaktif, di mana peserta

merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan bertukar pikiran mengenai kesehatan mereka. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah kelor. Edukasi tentang cara memanfaatkan kelor dalam diet sehari-hari memberikan peserta kepercayaan diri untuk mengintegrasikan bahan makanan bergizi ini dalam pola makan mereka. Dengan demikian, diharapkan remaja putri dapat lebih sadar akan pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam upaya mencegah anemia.



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi dalam bentuk Penyuluhan

Pada gambar ini, terlihat suasana pemberian materi edukasi yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi penting mengenai pencegahan anemia melalui pemanfaatan kelor sebagai sumber gizi yang kaya. Dalam penyuluhan ini, para peserta terlihat antusias dan aktif berpartisipasi. Penggunaan media visual dan interaktif dalam penyampaian materi membuat suasana pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan mencakup informasi mengenai definisi anemia, penyebab, gejala, serta pentingnya asupan zat besi dan nutrisi lainnya untuk mencegah anemia. Selain itu, pembicara juga memberikan penjelasan tentang manfaat daun kelor yang kaya akan vitamin dan mineral, serta cara-cara sederhana untuk mengolah kelor menjadi makanan yang enak dan bergizi. Dengan metode penyuluhan yang efektif, peserta diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis dalam mengonsumsi dan mengolah kelor. Selama sesi penyuluhan, terdapat sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Keterlibatan peserta dalam diskusi menunjukkan tingkat perhatian dan pemahaman yang baik, serta memberi kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman terkait masalah gizi dan kesehatan. Ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja putri, tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah anemia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari edukasi gizi terhadap pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji Mc Nemar, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia sebelum dan sesudah penyuluhan. Temuan ini menunjukkan bahwa

kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri di Konawe terkait isu anemia, yang merupakan masalah kesehatan penting di kalangan remaja.

Selaras dengan hasil penelitian ini, studi yang dilakukan oleh Lusi Indriani dan rekan-rekannya pada tahun 2019 juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan kapsul serbuk daun kelor memiliki dampak positif dalam meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan penggunaan bahan makanan lokal, seperti kelor, dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan remaja putri, khususnya dalam pencegahan anemia. Hasil kegiatan edukasi kesehatan ini juga mendukung temuan dari Musniati dan Fitria (2022), yang mencatat adanya peningkatan pengetahuan pada siswi setelah menerima edukasi, menunjukkan konsistensi hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Selain itu, penelitian oleh Rahmi Nurmadinisia et al., (2023) juga mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan anemia, yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Siswi kelas X mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia setelah diberikan penyuluhan, menegaskan bahwa strategi edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu kesehatan yang mereka hadapi. Dengan demikian, upaya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia.

Edukasi gizi merupakan salah satu langkah strategis yang dapat diambil untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri dengan memberikan informasi yang relevan tentang risiko dan penyebab anemia (Jannah et al., 2024). Diharapkan, dengan adanya edukasi ini, remaja putri memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang risiko yang dihadapi dan langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Edukasi kesehatan juga berfungsi sebagai model promosi kesehatan yang berpotensi meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku individu menuju pola hidup yang lebih sehat (Setyowati & Mulasari, 2013). Dalam memberikan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, dengan kategori baik meningkat sebesar 70,9% (Setiawati et al., 2021). Temuan ini menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan yang terarah untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan, serta mendorong remaja putri untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi melalui pemanfaatan kelor terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan ini penting sebagai langkah awal untuk menanggulangi masalah anemia yang umum terjadi di kalangan remaja. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, diperlukan dukungan aktif dari berbagai pihak, termasuk Puskesmas, pemerintah, serta aparat kecamatan dan kelurahan. Selain itu, keberhasilan dalam pencegahan anemia juga sangat bergantung pada kebiasaan remaja putri dalam mengonsumsi kelor secara rutin dalam menu sehari-hari. Oleh karena itu, kolaborasi dari masyarakat, terutama orang tua dan guru di sekolah, sangat penting untuk mendukung remaja dalam menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi, guna menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, A., Syafriani, S., & Aprilia, N. (2022). Pkm Olahan Daun Kelor Dalam Upaya

- Peningkatan Air Susu Ibu Di Desa Salo. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1938–1941. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9399>
- Dewi, C. . (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Diversifikasi Produk Olahan Jagung Untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Di Labuapi Lombok Barat. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 6, Issue 11). [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Dewi, D. C., Riyanto, A., & Novitasari, D. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Remaja Sadar Gizi dan Sehat Bebas Dari Anemia Untuk Meningkatkan Sistem Imun Pada Mahasiswa STIKes Bhakti Husada Bengkulu. *JUPEMAS*, 5(2), 63–69.
- Hastuty, Y. D., & Nitia, S. (2022). Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 115–121. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1176>
- Jannah, M., Fitriyani, D., Azahra, F., Ardiansyah, N. E., Az-Zahra, E., Fidiyari, F., Arza, F. R., & Erista, N. W. (2024). Optimalisasi Peran Sayur Bayam (*Amaranthus spp.*) sebagai Asupan Alternatif terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2023 Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(1), 144–161.
- Juni, S., Astuti, W., Endarti, E. W., & Lestari, D. H. (2023). Penanganan Stunting Di Kabupaten Blitar. *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 68(2), 68–81.
- Liviansyah, N. Z. (2024). Menuju Kesadaran Anemia : Sosialisasi Untuk Remaja Putri Di Desa Pondoknongko , Kota Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5825–5830.
- Nabila, A. P. (2024). Edukasi Dan Pemberian Kartu Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Smp X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4780–4786.
- Rahmi Nurmadinisia, Wulandari, P., & Hidayah, A. J. (2023). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Menggunakan Media Powerpoint Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Saat Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Kesehatan. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(2), 169–177. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i2.198>
- Setiawati, N., Latifah, L., Kartikasari, A., & Anggraeni, M. D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Penanganan Morning Sickness Pada Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan dan Penerapan Latihan Yoga. *Jurnal of Community Health Development*, 2(2), 15. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.2.3555>
- Setyowati, R., & Mulasari, S. A. (2013). Pengetahuan dan Perilaku Ibu Rumah Tangga dalam Pengelolaan Sampah Plastik. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(12), 562. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i12.331>
- Tengkue, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., Ilat, I. P., Agama, I., & Manado, K. N. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *Mathesi: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 16–26. <https://journal.gknpublisher.net/index.php/mathesi>