



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 27, 2025

Revised: March, 7, 2025

Available online: March, 8, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Edukasi pemberian jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada remaja

Mirna*, Fadjriah Ohorella, Ani Tri Prianti

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Mirna. *Email: mirnainnajamal@gmail.com

Abstract

Background: Prevention of anemia in adolescents is very important to ensure optimal physical and mental development. Education about a balanced and iron-rich diet, as well as intake of foods containing vitamin C such as red guava juice, can help increase iron absorption and prevent anemia. Red guava juice, which is rich in vitamin C, can be a simple but effective solution to help increase hemoglobin levels and prevent anemia in adolescents.

Purpose: To increase knowledge in adolescents about preventing anemia by utilizing red guava juice.

Method: This Community Service Activity was carried out on Saturday, August 10, 2024, from 08.00 to 12.00 at SMA Handayani Makassar with 20 participants. Counseling was carried out using the method of material presentation and interactive discussion.

Results: Before the counseling activity, 40% of participants understood the relationship between vitamin C consumption and iron absorption. After the counseling activity increased to 85% and showed better understanding of participants than before, and the counseling participants were enthusiastic about starting to consume red guava juice regularly to prevent anemia. In addition, some participants also gained very useful knowledge in implementing a healthy lifestyle. Conclusion: Counseling on providing red guava juice to prevent anemia in adolescents can increase knowledge and understanding of healthy lifestyles among participants. This education succeeded in providing an understanding of the importance of consuming foods that support the formation of red blood cells and increase iron absorption.

Suggestion: It is expected that with this community service activity, schools can encourage the use of red guava juice as part of a healthy diet by providing practical information on how to make and consume red guava juice.

Keywords: Prevention of anemia; Red guava juice; Teenagers

Pendahuluan: Pencegahan anemia pada remaja sangat penting dilakukan untuk memastikan perkembangan fisik dan mental yang optimal. Edukasi mengenai pola makan yang seimbang dan kaya zat besi, serta asupan makanan yang mengandung vitamin C seperti jus jambu biji merah, dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia. Jus jambu biji merah, yang kaya akan vitamin C, dapat menjadi salah satu solusi sederhana namun efektif dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja mengenai pencegahan kejadian anemia dengan memanfaatkan jus jambu biji merah.

Metode: Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Agustus 2024, mulai pukul 08.00 hingga 12.00 di SMA Handayani Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode pemamaparan materi dan diskusi interaktif.

Hasil: Sebelum kegiatan penyuluhan mendapatkan 40% peserta yang memahami hubungan antara konsumsi vitamin C dan penyerapan zat besi. Setelah kegiatan penyuluhan meningkat menjadi 85% dan menunjukkan pemahaman peserta yang lebih baik dari sebelumnya, dan peserta penyuluhan berantusias ingin memulai mengonsumsi jus jambu biji merah secara rutin untuk mencegah terjadinya anemia. Selain itu, beberapa peserta juga mendapatkan pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam menerapkan pola hidup sehat.

Simpulan: Penyuluhan mengenai pemberian jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pola hidup sehat di kalangan peserta. Edukasi ini berhasil memberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang mendukung pembentukan sel darah merah dan meningkatkan penyerapan zat besi.

Saran: Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sekolah dapat, mendorong penggunaan jus jambu biji merah sebagai bagian dari pola makan sehat dengan menyediakan informasi praktis tentang cara membuat dan mengonsumsi jus jambu biji merah.

Kata kunci : Jus jambu biji merah; Pencegahan anemia; Remaja

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Kondisi ini muncul ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga kemampuan darah untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh menurun. Anemia pada kelompok usia ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat, yang merupakan nutrisi penting dalam pembentukan sel darah merah (Hallberg, Brune, & Rossander, 1989).

Remaja termasuk kelompok usia yang sangat rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan pertumbuhan tubuh. Pada remaja putri, anemia seringkali diperparah oleh kehilangan darah selama menstruasi. Selain itu, pola makan yang kurang sehat seperti rendahnya konsumsi sayuran hijau, daging merah, dan buah-buahan yang kaya vitamin C dapat memperburuk kondisi ini (Mayasari, Sari, & Febrinasari, 2023). Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti rasa lelah, menurunnya kemampuan belajar dan konsentrasi, gangguan

pertumbuhan, serta meningkatnya risiko infeksi. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada prestasi akademis dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Hallberg, Brune, & Rossander, 1989).

Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia cukup mengkhawatirkan, dengan sekitar 32% remaja putri berusia 15-19 tahun mengalami kondisi ini. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya, menyoroti anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kejadian anemia pada remaja sering tidak terdiagnosis dan kurang ditangani, terutama di wilayah yang memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan. Tingginya prevalensi anemia pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor utama, seperti rendahnya asupan makanan yang kaya zat besi dan vitamin C serta kurangnya edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Mirna*, Fadjriah Ohorella, Ani Tri Prianti

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Mirna. *Email: mirnainnajamal@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.761>

Pencegahan anemia pada remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang optimal. Memberikan edukasi tentang pola makan seimbang yang kaya zat besi serta mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti jus jambu biji merah, dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia. Jus jambu biji merah, yang tinggi vitamin C, menjadi solusi sederhana namun efektif untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja (Johnson, Blaney, Ward, Galibois, & Ndiaye, 2021). Langkah pencegahan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan remaja, tetapi juga berdampak positif pada prestasi akademis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya pencegahan anemia perlu diperkuat melalui program pengabdian masyarakat, terutama di kalangan remaja putri untuk mendukung generasi muda yang sehat dan produktif (Johnson, Blaney, Ward, Galibois, & Ndiaye, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberi edukasi pemberian jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada remaja.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Agustus 2024, mulai pukul 08.00 hingga 12.00 di SMA Handayani Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan siswi kelas XI dan XII untuk diberikan edukasi. Kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu

Tahap persiapan

- Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, guru, untuk mendapatkan dukungan dalam pelaksanaan program.
- Melakukan survei untuk mengidentifikasi masalah anemia pada remaja di SMA Handayani Makassar.

- Menyiapkan peralatan, perlengkapan, dan materi edukasi mengenai anemia, manfaat vitamin C, dan jus jambu biji merah.

Tahap pelaksanaan

- Memberikan penyuluhan mengenai anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang jika tidak ditangani serta manfaat jus jambu biji merah untuk mencegah anemia.
- Melakukan diskusi interaktif dengan mengadakan kuis dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta setelah edukasi.

Tahap evaluasi

- Mengevaluasi pencapaian target kegiatan dengan melihat perubahan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan.
- Menyusun laporan lengkap yang mencakup seluruh proses pelaksanaan, hasil, analisis, dan rekomendasi tindak lanjut.

Tahap keberlanjutan program

- Mengintegrasikan informasi ini dalam kurikulum sekolah dan kegiatan komunitas untuk memperluas jangkauan dan dampak edukasi pada remaja/siswa.
- Melakukan pemantauan rutin untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari konsumsi jus jambu biji merah pada status kesehatan remaja, termasuk kadar hemoglobin dan gejala anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama penyuluhan, kegiatan yang dilakukan meliputi presentasi tentang anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang jika tidak ditangani, serta manfaat jus jambu biji merah dalam mencegah anemia. Selain itu, diadakan kuis dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta setelah menerima edukasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebanyak 40% peserta memahami hubungan antara konsumsi vitamin C dan penyerapan zat besi. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 85%, menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap topik yang disampaikan. Peserta juga menyatakan antusiasme mereka untuk mulai

Mirna*, Fadjriah Ohorella, Ani Tri Prianti

Universitas Megarezky, Indonesia
Korespondensi penulis: Mirna. *Email: mirnainnajamal@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.761>

mengonsumsi jus jambu biji merah secara rutin guna mencegah anemia. Beberapa peserta menganggap kegiatan ini sangat bermanfaat dan menyarankan agar diadakan secara rutin.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang anemia dan manfaat jus jambu biji merah. Terjadi peningkatan pemahaman sebesar 45% terkait hubungan antara vitamin C dan penyerapan zat besi, yang menunjukkan efektivitas materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat.

Peningkatan minat peserta dalam mengonsumsi jus jambu biji merah secara rutin menunjukkan keberhasilan kegiatan ini dalam mendorong perubahan perilaku. Konsumsi rutin jus tersebut dapat membantu mencegah anemia, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap kekurangan zat besi. Efek positif yang dirasakan peserta, seperti peningkatan energi, mendukung bukti bahwa jus jambu biji merah efektif dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Tanggapan positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat. Usulan untuk mengadakan kegiatan serupa secara rutin dan melibatkan lebih banyak peserta menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Mengintegrasikan umpan balik ini dalam perencanaan kegiatan berikutnya dapat memperbesar dampak dan cakupan pengabdian masyarakat.

Langkah-langkah tindak lanjut yang direncanakan, seperti penyebaran informasi melalui media sosial dan menjalin kerjasama dengan sekolah yang bertujuan untuk memperluas jangkauan edukasi agar lebih banyak remaja bisa merasakan manfaatnya. Evaluasi jangka panjang terhadap dampak kegiatan ini juga penting dilakukan untuk mengukur efektivitasnya dan memberikan perbaikan yang diperlukan.

SIMPULAN

Penyuluhan mengenai pemberian jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pola hidup sehat di kalangan peserta. Jus jambu biji merah, yang kaya akan zat besi dan vitamin C, memiliki manfaat signifikan dalam membantu mencegah anemia, terutama di kalangan remaja yang sering mengalami kekurangan zat besi. Edukasi ini berhasil memberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang mendukung pembentukan sel darah merah dan meningkatkan penyerapan zat besi.

SARAN

Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sekolah dapat, mendorong penggunaan jus jambu biji merah sebagai bagian dari pola makan sehat dengan menyediakan informasi praktis tentang cara membuat dan mengonsumsi jus jambu biji merah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dosen penyelenggara kegiatan penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan lancar dan sukses sesuai dengan harapan dan tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Hallberg, L. E. I. F., Brune, M. A. T. S., & Rossander, L. E. N. A. (1989). The role of vitamin C in iron absorption. *International journal for vitamin and nutrition research. Supplement= Internationale Zeitschrift fur Vitamin-und Ernährungsforschung. Supplement*, 30, 103-108.
- Johnson, M. G., Blaney, S., Ward, S., Galibois, I., & Ndiaye, A. N. (2021). Dietary Intake and Food Behaviours of Senegalese Adolescent Girls.

Mirna*, Fadjriah Ohorella, Ani Tri Prianti

Universitas Megarezky, Indonesia
Korespondensi penulis: Mirna. *Email: mirnainnajamal@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.761>

Edukasi pemberian jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada remaja

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf
- Mayasari, D. R., Sari, Y., & Febrinasari, R. P. (2023). The effectiveness of giving crystal guava juice (*Psidium Guajava* L. "Crystal") on haemoglobin levels in female adolescents with anaemia. *Int. J. Hum. Health Sci*, 7, 176.
- National Institutes of Health (2016). Anemia. Also called: Iron poor blood. National Library of Medicine. MedlinePlus. Diakses dari: <https://medlineplus.gov/anemia.html>.
- World Health Organization. (2017). Nutritional anaemias: tools for effective prevention and control. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513067>
- World Health Organization. (2022). Anaemia. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_3

Mirna*, Fadjriah Ohorella, Ani Tri Prianti

Universitas Megarezky, Indonesia
Korespodensi penulis: Mirna. *Email: mirnainnajamal@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.761>