

## UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA MELALUI PEMBERIAN SUSU KEDELAI DAN KURMA

Ernawati Anggraeni<sup>1</sup>, Yuni Handayani<sup>1</sup>, Melati Puspita Sari<sup>1</sup>, Yashinta Kumala Dewi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas dr.Soebandi

[anggraenierno89@gmail.com](mailto:anggraenierno89@gmail.com)

### *Efforts To Prevent Adolescent Anemia Through Giving Soy Milk And Dates*

**Abstract:** Anemia is a decrease in the capacity of the blood to carry oxygen due to a less than normal number of red blood cells or a decrease in hemoglobin concentration which can be caused by a decrease in the production of red blood cells or a lot of blood loss. Anemia in Indonesia is generally caused by iron deficiency, so it is more often called iron deficiency anemia. Anemia is a condition in which a person has a hemoglobin (Hb) level of <13g/dL for males or <12g/dL for females. This disease is the highest cause of disability in the world. The aim of this activity is to prevent anemia through giving soy milk and dates to anemic young women at Baitul Hikmah Tempurejo Vocational School, Jember. The method of delivering health education is carried out by means of a question and answer discussion to all respondents. The results of community service activities have provided education to young women through lectures, checking Hb levels, discussing the importance of preventing anemia. The responses generated by the respondents were enthusiastic enough to be understood by teenagers. This is evidenced by the questions and answers from the respondents. A screening test for hemoglobin (Hb) levels was carried out. From the results of the examination, not all adolescents with normal Hb levels, some were in the anemia category, the hemoglobin level was checked using an electric detection device. Treatment has been given by giving date soy milk to adolescents with anemia, then re-evaluation was carried out and the results showed an increase in Hb levels.

**Keywords:** Adolescents, Anemia, Date soy milk

**Abstrak:** Anemia adalah penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen karena jumlah sel darah merah yang kurang dari normal atau penurunan konsentrasi hemoglobin yang bisa disebabkan karena penurunan produksi eritrosit atau kehilangan darah banyak. Anemia di Indonesia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi sehingga lebih sering disebut anemia defisiensi besi. Anemia merupakan keadaan dimana seseorang memiliki kadar hemoglobin (Hb) < 13g/dL pada laki-laki atau <12g/dL pada perempuan. Penyakit ini merupakan penyebab kecacatan tertinggi di dunia. Tujuan dalam kegiatan ini adalah Upaya pencegahan anemia melalui pemberian susu kedelai dan kurma pada remaja putri anemia di SMK Baitul Hikmah Tempurejo Jember. Metode penyampaian edukasi kesehatan dilakukan dengan diskusi tanya jawab kepada seluruh responden. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pemberian Edukasi kepada remaja putri melalui ceramah, pemeriksaan kadar Hb, diskusi tentang pentingnya pencegahan anemia. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden. Telah dilakukan pemeriksaan tes skrining kadar hemoglobin (Hb). Dari hasil pemeriksaan tidak semua remaja dengan kadar Hb normal, ada yang dalam kategori anemia, pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat deteksi elektrik. Telah dilakukan pemberian treatment dengan pemberian susu kedelai kurma pada remaja dengan anemia, kemudian dilakukan evaluasi kembali dan didapatkan hasil peningkatan kadar Hb.

**Kata kunci :** Remaja Putri, Anemia, Susu kedelai kurma

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi di mana konsentrasi hemoglobin (Hb) ditandai dengan berkurangnya konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah batas batas, dan/atau berkurangnya jumlah sel darah merah (RBC atau retikulosit). Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Permatasari & Soviana, 2022)

Remaja dengan kekurangan zat besi bisa menderita dari berbagai konsekuensi, termasuk gangguan pertumbuhan mental dan fisik, yang dapat disajikan sebagai penurunan kinerja sekolah dan penurunan kebugaran fisik. WHO juga menyatakan bahwa kekurangan zat besi anemia adalah salah satu penyebab penting dari tahun hidup yang disesuaikan dengan kecacatan selama 10-14 tahun baik laki-laki maupun perempuan (Aabdien et al., 2022). Kekurangan zat besi mendasari sebagian besar kasus anemia, mempengaruhi 1,6 miliar orang, yang merupakan 24,8% dari populasi dunia (Kumar et al., 2022).

Menurut Kemenkes (2018) anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti kurangnya asupan protein, zat besi (Fe), vitamin C, asam folat dan vitamin B12. Hal yang mendasari anemia pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan yang mengandung protein dan Fe. Feritin adalah protein lain yang penting dalam metabolisme besi, pada kondisi normal, feritin menyimpan besi yang dapat diambil kembali untuk digunakan sesuai kebutuhan. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan

transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi. Kekurangan zat besi menyebabkan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah dari normalnya, keadaan ini disebut anemia (Akib & Sumarmi, 2017)

Adapun, akibat jangka panjang pada remaja putri yang mengalami anemia adalah apabila nantinya remaja putri hamil maka ia tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya, serta dapat berisiko mengalami kematian maternal, prematuritas BBLR dan kematian perinatal (Widoyoko & Septianto, 2020).

Adapun solusi dari pencegahan anemia pada remaja dapat di cegah dengan mengkonsumsi bahan makanan seperti kacang-kacangan dan biji-bijian seperti kacang kedelai. Olahan dari kacang kedelai yang disukai biasanya dalam bentuk susu kedelai. Dimana kandungan protein pada kedelai lebih berkualitas dibandingkan kacang-kacangan lainnya (Lestari et al., 2021). Susu kedelai memiliki komposisi yang mirip dengan susu sapi 3,5 % protein, 2% lemak, serta 2,9 % karbohidrat.

Salah satu bahan pangan nabati berprotein tinggi adalah Susu Kedelai Kurma. Susu kedelai banyak diminati di kalangan masyarakat, karena sering digunakan dalam makanan berbahan dasar kedelai yang hampir dikonsumsi setiap hari. Kandungan susu kedelai kurma dapat membantu meningkatkan kadar Hb karena mengandung asam amino dan protein globulin dalam bentuk *Glycinin*

dan *Conglycinin* yang dapat berikatan dengan heme untuk membentuk hemoglobin (sri Wahyuningsih, Nurul Hayati, 2022)

Mengonsumsi susu kedelai secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin, karena dapat membantu penyerapan zat besi di dalam pencegahan terjadinya anemia. Pada penderita anemia dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan yang kaya zat besi seperti kuning telur, ikan teri, susu, dan kacang-kacangan seperti tempe, susu kedelai, sayuran yang berwarna hijau tua, serta mineral lainnya yang mudah diserapkan darah yang cepat meningkatkan hemoglobin dalam darah.

#### **METODE PENELITIAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK Baitul Hikmah, dengan sasaran seluruh remaja putri di kelas 1 SMK Baitul Hikmah, sebelumnya Sampel dalam kegiatan ini adalah 79 Remaja Putri. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada seluruh responden dengan metode diskusi tanya jawab tentang manfaat susu kedelai kurma bagi peningkatan kadar hemoglobin. Setelah dilakukan edukasi remaja diberikan susu kedelai kurma yang sudah di racik/ sudah disiapkan oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan sebelumnya susu kedelai kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin.

Pada tahap pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai

kurma pada remaja sebagai pembuktian kemanfaatan dari susu kedelai kurma.

Langkah peneliti dalam pemberian edukasi ini adalah :

1. Diawali dengan pendekatan dengan mitra kerja pengabdian masyarakat dan membuat persetujuan antara mitra kerja dengan pelaksana pengabdian masyarakat.
2. Melakukan perijinan pelaksanaan kegiatan berdasarkan prosedur dan melaksanakan kegiatan sesuai jadwal yang sudah disusun.
3. Pembuatan bahan susu kedelai dan kurma untuk diberikan saat pelaksanaan kegiatan
4. Pemberian informasi, edukasi dan pemeriksaan dilaksanakan secara offline dan menggunakan media leaflet, dan pemberian susu kedelai dan kurma secara langsung.
5. Meriveiw kembali kepada responden atau siswi tentang pemahaman pentingnya anemia pada remaja
6. Bekerja sama dengan tim Laboratorium untuk pengambilan sampel darah pada remaja untuk evaluasi keberhasilan pemberian susu kedelai kurma sebagai peningkatan pencegahan anemia
7. Bekerjasama dengan mitra untuk pelaksanaan evaluasi kegiatan

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemberian susu kedelai pada seluruh remaja putri di SMK Baitul Hikmah kelas X, serta

edukasi kesehatan tentang anemia remaja. Pentingnya pencegahan anemia sejak dini untuk persiapan kehamilan sehat.

Telah dilakukan edukasi kesehatan pada remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia sebagai persiapan calon ibu hamil yang sehat dan melahirkan bayi yang sehat. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden.

Telah dilakukan pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri. Dari hasil pemeriksaan masih ada remaja putri dengan anemia, dengan hasil di bawah 12,5 gram/dL. Anemia adalah suatu kondisi di mana konsentrasi hemoglobin (Hb) ditandai dengan berkurangnya konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah batas batas, dan/atau berkurangnya jumlah sel darah merah (RBC atau retikulosit). Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal.

Telah dilakukan pemberian susu kedelai kurma kepada remaja dengan anemia selama 7 hari. Didapatkan respon remaja sangat menyukai rasa dari susu kedelai kurma yang enak dan lebih enak dari pada kita harus mengkonsumsi obat farmako. Pemberian susu kedelai kurma ini sebagai pembuktian bahwa manfaatnya sangat banyak sebagai peningkatan kadar HB. Terbukti dari hasil

konsumsi susu kedelai kurma selama 7 hari dan dilakukan pemeriksaan Hb setelah pemberian menunjukkan kadar Hb pada remaja dengan anemi mengalami peningkatan.



## PENUTUP

Ada beberapa kendala yang di alami dalam pemberian edukasi yaitu ada remaja yang tidak suka dengan susu, sehingga tidak mau mengkonsumsi susu kedelai. Rencana selanjutnya yang ingin peneliti lakukan adalah bekerja sama dengan UKS di seluruh sekolah dan memebrikan bukti hasil penelitian bahwa susu kedelai kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aabdien, M., Kaabi, N. Al, & Al-, S. M. S. (2022). *Epidemiology of iron deficiency among adolescents aged 10 – 19 years old in sectional study Qatar: a cross- - Study setting*. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061666>
- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Kumar, S. B., Arnipalli, S. R., Mehta, P., Carrau, S., & Ziouzenkova, O. (2022). Iron Deficiency Anemia: Efficacy and Limitations of Nutritional and Comprehensive Mitigation Strategies. *Nutrients*, 14(14). <https://doi.org/10.3390/nu14142976>
- Lestari, S., Karwiti, W., Rotua, N., & Hasty, F. (2021). *Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Jurusan Analis Poltekes Jambi*. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 8(2), 8–13. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- sri Wahyuningsih , Nurul Hayati, M. (2022). *EARLY DETECTION OF PREGNANT WOMEN IN EMPOWERMENT OF POSYANDU CADRES IN BONDOYUDO VILLAGE, LUMAJANG*. 57–60.
- Widoyoko, A. P. H., & Septianto, R. (2020). Pengaruh Anemia terhadap Kematian Maternal. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.36>