

ORIGINAL ARTICLE

Promosi Konsumsi Buah Lokal Kaya Vitamin C untuk Mencegah Anemia Pada Santriwati

Lilik Hidayanti\*, Asep Suryana Abdurahmat, Dian Saraswati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya

\*Corresponding Author: [lilikhidayanti@unsil.ac.id](mailto:lilikhidayanti@unsil.ac.id)

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (June 16, 2024)

Revised (June 27, 2024)

Accepted (July 20, 2024)

Keywords

remaja putri, santriwati, anemia, buah, vitamin C

ABSTRACT

Prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Barat masih merupakan masalah Kesehatan masyarakat tingkat sedang. Konsumsi makanan yang didominasi oleh pangan nabati diduga sebagai penyebabnya. Buah lokal yang kaya vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi. Untuk meningkatkan pengetahuan santriwati dalam mengenali dan memahami manfaat konsumsi buah lokal kaya vitamin C dalam mencegah anemia pada remaja putri. Mitra kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah Pesantren AT yang terletak di Kota Tasikmalaya dengan jumlah santriwati sebanyak 72 santri. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui tahapan perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi keberhasilan. Pelaksanaan dilakukan dengan promosi buah lokal kaya vitamin C melalui penyampaian materi dan pemberian buku saku. Keberhasilan kegiatan diukur dengan menggunakan kuesioner pretest dan post test. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata skor post test (8,94) lebih besar dibandingkan rata-rata skor pretest (6,09). Hasil uji dengan Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor pretest dan post test skor dengan pValue = 0,000. Kegiatan ini menyarankan perlunya kegiatan lanjutan agar masalah anemia pada remaja putri dapat segera teratasi.

Journal of Community Engagement in Health and Nursing is a peer-reviewed journal published by High School of Health Science Hang Tuah Surabaya, (STIKES Hang Tuah Surabaya).

Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>

E-mail: [journal@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:journal@stikeshangtuah-sby.ac.id)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Pendahuluan

Remaja putri yang hidup di negara berkembang dihadapkan pada sumber daya yang terbatas dan berbagai masalah kesehatan<sup>1</sup>. Defisiensi mikronutrien yang salah satunya adalah zat besi sering terjadi pada remaja putri. Penyebab defisiensi besi karena rendahnya konsumsi pada di lain sisi terjadi peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri<sup>2</sup>. Di samping itu, remaja putri juga memasuki periode menarche yang menyebabkan kehilangan zat besi dengan jumlah yang cukup banyak<sup>3</sup>. Kondisi ini menjadi penyebab terjadinya anemia yang merupakan kondisi pada saat kadar haemoglobin (Hb) di dalam darah berada di bawah 12 g/dL<sup>4</sup>.

Anemi pada remaja juga terjadi pada remaja putri yang tinggal di pesantren (santriwati). Hasil penelitian Rahfiludin, et al, 2021, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja santriwati di Tasikmalaya, Jawa barat masih sebesar 32.4%<sup>5</sup>. Menurut WHO, prevalensi anemia pada remaja santriwati di Jawa Barat masih merupakan masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang (moderate public health problem)<sup>6</sup>.

Penduduk Jawa Barat didominasi oleh suku Sunda, yang terkenal dengan kebiasaan konsumsi makanan nabati (plant-based diet). Konsumsi zat besi berbasis pangan nabati pada dasarnya dapat menjadi sama baiknya dengan konsumsi zat besi dari makanan hewani

apabila dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang dapat memacu penyerapan zat besi yaitu buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin C.<sup>7</sup> Namun sayang, hasil penelitian Hidayanti (2023) menunjukkan bahwa dari 323 remaja santriwati di Kota Tasikmalaya, hanya 5,2 % remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi buah<sup>8</sup>.

Banyak orang yang beranggapan buah yang banyak mengandung Vitamin C adalah import seperti jeruk import, apel, dan anggur. Buah import memiliki harga yang relatif mahal sehingga tingkat keterjangkauannya rendah. Padahal buah lokal yang mudah diperoleh dengan harga yang relatif murah seperti jambu dan pepaya memiliki kandungan vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan buah import. Konsumsi buah lokal yang kaya vitamin C seperti jambu dan pepaya setiap hari dapat memacu penyerapan zat besi sehingga dapat mencegah terjadi anemia.<sup>9</sup> Pemberian tambahan pepaya (66 mg asam askorbat) pada menu sehari-hari meningkatkan absorpsi besi sebanyak 5 kali lipat<sup>10</sup>. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan santriwati tentang pentingnya konsumsi buah lokal kaya Vitamin C untuk mencegah anemia.

### Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati dalam mengenali dan memahami manfaat konsumsi buah lokal kaya vitamin C dalam mencegah anemia pada remaja putri. Mitra dalam kegiatan ini adalah 72 santriwati yang tinggal menetap di pesantren AT di Kota Tasikmalaya. Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Perencanaan kegiatan yang meliputi survei lokasi dan perijinan
2. Penyiapan peralatan yang digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yang meliputi penyediaan buku saku, bahan promosi dan paket buah lokal kaya vitamin C
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi kegiatan promosi buah lokal kaya vitamin C
4. Evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara mengukur peningkatan pengetahuan santriwati menggunakan kuesioner pengetahuan dan menguji hasil pretest dan posttest dengan *Wilcoxon sign test*.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari jumat tanggal 30 September 2022 di pondok pesantren AT. Jumlah santriwati yang ikut serta dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sebanyak 72 orang. Rata-rata umur sasaran adalah 17 tahun dengan rentang antara 13 sampai 25 tahun. Sasaran yang berpendidikan SD (25%), SMP (25%), SMA (27,8%) dan PT (22,2%) hampir berimbang. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik Sasaran

Variabel	n	%
<b>Pendidikan</b>		
SD	18	25
SMP	18	25
SMA	20	27,8
PT	16	22,2
<b>Umur (mean±SD)</b>	17,41±2,78	

\*n sebanyak 72 orang

Kegiatan promosi buah lokal kaya Vitamin C disampaikan pada santriwati menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Penyampaian materi menggunakan alat bantu slide dan setiap santriwati diberikan buku saku yang berjudul berjudul "Mengenal buah lokal sumber Vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi".

Materi yang disampaikan terkait dengan pengertian anemia, dampak anemi pada remaja putri, cara pencegahan anemia, manfaat konsumsi buah lokal untuk mencegah anemi, pengenalan buah lokal kaya vitamin C dan porsi konsumsi buah lokal kaya vitamin C dalam sehari.



Gambar 1. Buku saku

Kegiatan pengabdian Masyarakat berlangsung selama 4 jam, mulai dari jam 08.00 sampai dengan jam 12.00 WIB di Aula Pondok Pesantren AT.



Gambar 2. Promosi buah lokal kaya Vitamin C

Evaluasi untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian soal pretest sebelum kegiatan penyampaian materi dan post test setelah kegiatan penyampaian materi. Soal pretest dan post test sebanyak 15 soal. Responden yang mengerti tentang definisi anemi mengalami peningkatan dari 76,4% menjadi 80,6% setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Demikian juga dengan pemahaman mengenai dampak anemi, dan pemahaman tentang penyebab anemi juga mengalami peningkatan setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Pada kelompok pertanyaan tentang Konsumsi buah-buahan kaya vitamin C, terjadi peningkatan pemahaman terkait dengan konsumsi buah kaya vitamin C dapat mencegah terjadinya yang awalnya ada 36,1 % sasaran yang menjawab dengan benar, setelah dilakukan kegiatan PPM jumlah tersebut meningkat menjadi 58,3%. Terkait dengan konsumsi buah lokal seperti pepaya yang mengandung vitamin C lebih tinggi daripada apel,

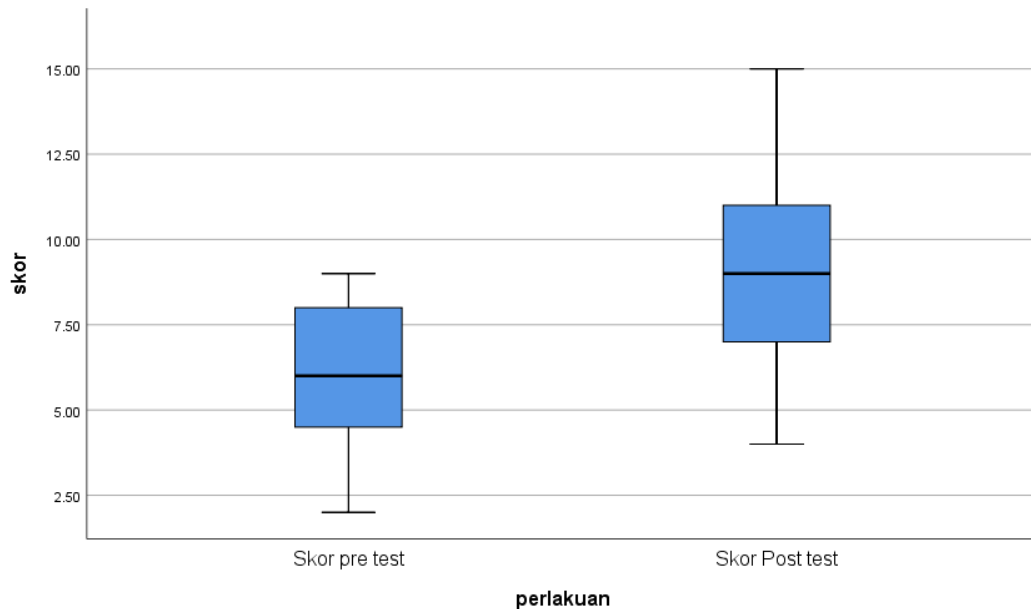
persentase sasaran yang menjawab dengan benar juga mengalami peningkatan dari 6% menjadi 34,7%. Persentase responden yang menjawab dengan benar bahwa jambu biji mengandung vitamin C lebih besar dibandingkan jeruk juga mengalami peningkatan dari 34,7% sebelum kegiatan dilakukan menjadi 48,6% setelah selesai kegiatan.

Tabel 2. Hasil jawaban pertanyaan dalam *pre test* dan *post test* Pengenalan Buah Lokal Kaya Vitamin C

Pertanyaan	Jawaban <i>pre test</i>				Jawaban <i>post test</i>			
	Benar		Salah		Benar		salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Apakah anemia	55	76.4	1	23.6	5	80.6	14	19.4
2. Penyebab anemia	37	51.4	7	48.6	8	55.6	32	44.4
3. Remaja putri mudah menderita anemia	36	50.0	5	50.0	0	73.6	19	26.4
4. Anemi pada remaja berbahaya saat mereka hamil	40	55.6	3	44.4	3	84.7	11	15.3
5. Peningkatan kebutuhan zat besi dapat menyebabkan anemia	20	27.8	2	72.2	6	63.9	26	36.1
6. Kehilangan darah menstruasi menyebabkan anemia	14	19.4	5	80.6	4	48.6	37	51.4
7. Rendahnya konsumsi zat besi menyebabkan anemia	42	58.3	8	41.7	5	69.4	22	30.6
8. makanan hewani kaya zat besi	30	41.7	0	58.3	0	72.2	20	27.8
9. Jarang makan sayuran hijau dapat menyebabkan terjadinya anemia	26	36.1	2	63.9	2	68.1	23	31.9
10. Sering makan tahu dan tempe dapat menyebabkan terjadinya anemi	13	18.1	4	81.9	4	45.8	39	54.2
11. Konsumsi buah-buahan kaya vitamin C dapat mencegah terjadinya anemia	26	36.1	6	63.9	9	58.3	30	41.7
12. Buah lokal seperti pepaya mengandung vitamin C lebih banyak dibanding apel	6	8.3	1	91.7	2	34.7	47	65.3
13. Buah lokal seperti jambu biji mengandung vitamin C lebih banyak dibanding jeruk shantang	25	34.7	6	65.3	5	48.6	37	51.4
14. Perlu konsumsi buah lokal kaya vitamin C setiap hari	22	30.6	7	69.4	3	65.3	25	34.7
15. Seberapa banyak kita perlu mengkonsumsi buah	19	26.4	0	73.6	7	55.6	32	44.4

Hasil *pretest* sebelum kegiatan dilakukan diperoleh rata-rata skor sebesar 6,09 dengan kisaran nilai 2 sampai dengan 9, sedangkan rata-rata skor *post test* yang diberikan setelah kegiatan sebesar 8,94 dengan kisaran 4 sampai dengan 15. Rata-rata skor *post test* (8,94) lebih tinggi dibandingkan skor *pre test* (6,09). (Grafik. 1). Hasil uji statistik dengan *wilcoxon signed test* diperoleh nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) yang menunjukkan ada perbedaan antara skor *pretest* dan skor *post test*. Hasil ini menunjukkan bahwa upaya pengabdian masyarakat dengan kegiatan promosi konsumsi buah lokal kaya vitamin c untuk mencegah anemia pada santriwati mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam

mengenal dan memahami manfaat buah lokal kaya vitamin C dalam mencegah anemia pada remaja putri



pValue 0,000

Gambar 3. Promosi buah lokal kaya Vitamin C

### Simpulan

Pada kegiatan PPM ini pengetahuan santriwati mengenai dan memahami manfaat konsumsi buah lokal kaya vitamin C dalam mencegah anemia pada remaja putri mengalami peningkatan setelah pelaksanaan PPM. Kegiatan ini menyarankan perlu adanya keberlanjutan kegiatan sehingga masalah anemi pada remaja putri dapat segera diatasi.

### Ucapan Terima Kasih

Kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya dukungan dan keterlibatan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami menghaturkan terima kepada LP2M-PMP UNSIL yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada mitra atas kerjasamanya.

### Daftar Pustaka

- Ali Khomsan, 2013, *Penyuluhan & Makanan Tambahan, Titik Lemah Posyandu*. Gatranews
- BAPPENAS, 2011, *RANPG - Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015*, BAPPENAS, Jakarta
- Birch, L, et al, 2007. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours : From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*.
- Dinas Pertanian Tanaman Pangan Provinsi Jawa Barat, 2016. *Sentra Produksi Komoditas Unggulan Jawa Barat dan Unggulan Nasional*.

Faith, M.S, et al, 2001. Effect of contingent television on physical activity and television viewing in obese children. *Pediatrics*

Jacka, F.N, et al, 2011, The association between habitual diet quality and the common mental disorders in community-dwelling adults: the Hordaland Health study. *Psychosom Med*

Kemkes RI, 2010, *Pedoman Kader Seri Kesehatan Anak*, Kemkes RI, Jakarta

Kemkes RI, 2011, *Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang (Bantuan Operasional Kesehatan)*, Kemkes RI, Jakarta

Kemkes. 2014. *Hasil Riskesdas 2013*. Kemkes RI

Lilik Hidayanti & Sri Maywati. 2015. *Food Security and Nutritional Status of under the age of five Children in Low Income Family in Sukarame Tasikmalaya*. Proceedings ISPHE UNNES 2015 ISBN 978-602-14215-8-1

Meyliana, dkk. 2013. *Potensi Budidaya Ikan Mujair: Studi Kasus di Kecamatan Leuwisari Tasikmalaya*, Laporan Penelitian Universitas Maranantha

Puskesmas Sukarame, 2016, *Laporan Tahunan Puskesmas Sukarame*, Puskesmas Sukarame

Sekretariat Journal of Community Engagement in Health and Nursing  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya  
Alamat: Jl. Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244  
Telp : (031) 8411721  
Email: [journal@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:journal@stikeshangtuah-sby.ac.id)  
Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>