

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received :25 Desember 2022	Revised: 28 Desember 2022	Accepted: 29 Desember 2022

## PENYULUHAN PEMANFAATAN JUS BUAH BIT UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB REMAJA

### Counseling on the use of beets juice to increase adolescent Hb Levels

**Elvida Sulistiani<sup>1</sup>, Peny Ariani<sup>2</sup>, G.F. Gustina Siregar<sup>3</sup>, Husna Sari<sup>4</sup>, Ilvira Ulpa Ismail<sup>5</sup>,  
Tifani Hadi Tri Wahyuni<sup>6</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

E-mail : [penyariani@gmail.com](mailto:penyariani@gmail.com)

#### Abstract

*Anemia is a condition of decreased levels of red blood cells in the body. A young woman is said to be anemic when her Hb content is less than 12 gr/dl (Masriadi, 2018). Some of the symptoms of anemia are easily tired, lack of energy in activities and reduce the enthusiasm for learning in adolescents. Adolescent girls are prone to anemia because teenage girls experience menstruation, which is a process where the uterine wall is injured so that sufficient hemoglobin levels are needed, especially in women. According to Risked data in 2018, female adolescents experienced anemia, namely 48.9%, with the proportion of anemia in the age group 15-24 years (Health, 2018). Anemia can be treated with pharmacological and non-pharmacological methods. Tablets (Fe) are used in pharmacological treatment and one of the non-pharmacological therapies used to increase Hb levels is beets. Chemical compounds and vitamins in beets are known to be able to increase Hb levels in adolescents. This PKM activity with the counseling method aims to provide information to teenagers about the use of beetroot juice in increasing Hb levels in adolescents. The process of implementing this community service activity is carried out by providing information and education to teenagers regarding anemia, the content of beets and how to process them so that they can become a drink that can increase adolescent Hb levels. Then the adolescents were distributed pre-test and post-test questionnaires to the participants and the results were obtained as much as 63% of the 35 adolescents had an increase in adolescent knowledge of how to prevent anemia with non-pharmacological therapy, namely beetroot juice.*

**Keywords:** Anemia, Hemoglobin, Beets

#### Abstrak

Anemia merupakan keadaan menurunnya kandungan sel darah merah didalam tubuh. Seorang remaja wanita dikatakan anemia ketika kandungan Hb kurang dari 12 gr/dl (Masriadi,2018). Beberapa gejala anemia yaitu mudah lelah, kurang energi dalam beraktivitas dan menurunkan semangat belajar remaja. Remaja wanita rentan mengalami anemia dikarenakan remaja wanita mengalami menstruasi, yaitu suatu proses terlukanya dinding rahim sehingga kadar haemoglobin yang cukup sangat diperlukan terutama pada perempuan. Menurut data Risked tahun 2018 remaja putri mengalami anemia yaitu 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun (Kesehatan,2018). Anemia dapat diatasi dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Tablet (Fe) digunakan dalam pengobatan farmakologis dan salah satu terapi non farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kadar Hb adalah buah bit. Senyawa kimia dan Vitamin yang ada pada Buah bit diketahui mampu meningkatkan kadar Hb ada remaja. Kegiatan PKM dengan metode penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para remaja tentang kegunaan Jus buah bit dalam meningkatkan kadar Hb pada remaja. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan informasi dan

edukasi kepada para remaja terkait tentang anemia, kandungan buah bit serta cara mengolahnya hingga bisa menjadi suatu minuman yang dapat meningkatkan kadar Hb remaja. Kemudian para remaja dibagikan kuisioner pre-test dan post-test kepada para peserta dan di dapatkan hasil sebanyak 77 % dari 35 remaja mendapat peningkatan pengetahuan remaja cara mencegah anemia dengan terapi nonfarmakologi yaitu dengan Jus buah bit.

**Kata Kunci :** *Anemia, Hemoglobin, Buah bit*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan perpindahan dari fase anak – anak menuju fase dewasa awal atau remaja. ketika menuju masa remaja, akan terjadi banyak perubahan beberaa diantaranya adalah perubahan fisik, psikis, dan kematangan alat reproduksi. Masa remaja (adolescence) adalah fase perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007 dalam Siahaan, 2012).

Anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah. Jika dilakukan pemeriksaan, seorang remaja di diagnosa anemia jika kadar Hb <12 gr/dl. dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Pada umumnya anemia dapat terjadi akibat kurangnya zat besi baik dari makanan ataupun asupan suplemen. Selain itu terjadinya Mentrusi pada remaja putri juga menjadi salah satu penyebab anemia ada masa remaja.

Hemoglobin (Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh.

Menurut WHO Regional Office SEARO, salah satu masalah Gizi remaja putri di Asia Tenggara adalah anemia defisiensi zat besi yaitu kira- kira 25-40% remaja putrid menjadi korban anemia tingkat ringan sampai berat. Hampir 23% remaja putri di Indonesia mengalami anemia alias kurang darah. Dengan jumlah remaja putri kurang lebih 21 juta, terdapat setidaknya 4,8 juta yang mengidap kekurangan jumlah sel darah merah (yang mengandung protein hemoglobin, Hb). Sel ini yang memungkinkan oksigen yang berasal dari jantung di alirkan ke seluruh daerah bagian tubuh (The Conversation, 2019). Hasil data Riskesdas di Provinsi Sumatera Utara 2019, proporsi penderita anemia diketahui bahwa 40,5% remaja putri menderita anemia terutama anemia zat besi (DinKes, 2016).

Buah bit memiliki banyak manfaat bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit sangat bermanfaat bagi kesehatan antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, melegakan pernafasan, memaksimalkan perkembangan otak bayi, sebagai anti kanker dan mengatasi anemia. Buah ini juga direkomendasikan oleh ahli naturopati sebagai pembersih khusus. Buah bit yang dikenal dengan akar bit ataupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanamandari kelompok Amaranthaceae dan memiliki nama latin Beta Vulgaris. Buah bit mengandung tembaga dan asam folat yang sangat baik untuk membantu pembentukan otak bayi dan mengatasi masalah anemia (Wendadkk, 2018)

## 2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan tentang pemanfaatan jus buah bit untuk Peningkatan kadar Hb pada remaja. Penyuluhan tersebut berlangsung selama 1 jam ( mulai pukul 14.30 – 15.30 Wib) yang dilakukan di Klinik Kasih Ibu Deli tua pada tanggal 13 Desember 2022. Penyuluhan diikuti oleh para remaja yang dapat hadir pada hari tersebut yakni sebanyak 35 orang. Para remaja diajak untuk mendiskusikan serta memahami tentang manfaat buah bit terhadap peningkatan kadar Hb remaja.

Adapun tahapan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan buah bit terhadap peningkatan kadar Hb remaja di Klinik Kasih Ibu deli Tua terdiri dari :

1. Melakukan pembuatan proposal dan mengajukan proposal kepada Klinik Kasih Ibu Deli Tua
2. Berdiskusi dengan pihak Klinik Kasih Ibu Deli Tua dalam membahas hal yang berkaitan dengan proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. (mendiskusikan waktu dan tanggal pelaksanaan serta ruangan, sarana/alat yang akan dibutuhkan selama proses pelaksanaan penyuluhan)
3. Menyusun rangkaian acara dan materi yang akan di tampilkan pada saat penyuluhan (PPT) yakni tentang pemanfaatan buah bit untuk meningkatkan kadar hb pada remaja.
4. Mengundang peserta.

Penyuluhan ini diikuti sebanyak 35 orang remaja putri yang berada di sekitaran Klinik Kasih Ibu Deli Tua yang bersedia hadir pada saat penyuluhan.

5. Proses
  - a. Sebelum acara berlangsung para peserta diwajibkan untuk mengisi lembar *Pre-test*. lembar ini bersisi pertanyaan seputar materi yang akan dibahas yaitu pemanfaatan buah bit untuk peningkatan kadar Hb. Pengisian pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh apa para peserta sudah memahami tentang materi sebelum di lakukan pemaparan materi.
  - b. Acara pemaparan materi berlangsung ketika semua peserta sudah seluruhnya telah hadir dan telah mengisi *Pre-test*. Pemaparan materi dilakukan oleh tim Pemandu yang sudah ditentukan sebelumnya. Pemandu membahas materi tentang manfaat buah bit untuk meningkatkan kadar hb serta proses pembuatan jus buah bit.
  - c. Kemudian dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab oleh para peserta kepada tim Pemandu.
6. Evaluasi Kegiatan

Setelah acara pemaparan materi dan diskusi selesai, peserta dibagikan lagi lembar Post-test dengan soal yang sama seperti pre-test untuk mengetahui pemahaman para peserta setelah dilakukannya penyuluhan tentang pemanfaatan jus buah bit untuk peningkatan kadar Hb remaja.

### **3. HASIL**

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 13 desember 2022 di klinik Kasih Ibu Deli Tua yang diikuti sebanyak 35 orang remaja yang berusia 19-21 tahun. Kegiatan ini berawal dari kegiatan survey lokasi tempat penyuluhan yang akan dilaksanakan, dilanjutkan dengan kegiatan mengundang para peserta yaitu sebanyak 35 remaja yang bertempat tinggal di sekitar Klinik Kasih Ibu kemudian dilanjutkan lagi dengan kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan jus bit untuk meningkatkan kadar Hb dengan memberikan informasi terkait kejadian anemia pada remaja dan kandungan buah bit serta pemanfaatan serta pembuatan jus buah bit untuk meningkatkan kadar Hb remaja. Berdasarkan hasil data Posttest dari 35 remaja yang menjadi peserta sebanyak 22 remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat dari buah bit dalam meningkatkan kadar Hb.

Ketika kegiatan penyuluhan berlangsung, Pihak pemateri menyampaikan informasi dan edukasi kepada para peserta dengan bahasa yang lugas yang dapat diahami oleh para remaja dengan bantuan panduan visual serta pamflet dengan gambar dan penjelasan singkat yang menarik dan mudah pahami oleh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara pemateri dengan para peserta terkait seputar materi penyuluhan. Diakhir kegiatan dilakukan pembagian sampel jus buah bit kepada para peserta. Berikut ini dokumentasi selama kegiatan Penyuluhan berlangsung :

#### 4. PEMBAHASAN



Data hasil dari Pretest dan Postest tersebut dilakukan perbandingan pengetahuan para peserta antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan jus buah bit terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja. Setelah dilakukan pengumpulan hasil pretest dan postest diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan para peserta tentang manfaat jus buah bit untuk peningkatan kadar Hb hal tersebut terlihat dari perbedaan nilai pre-test dan post-test dari para peserta. Berdasarkan hasil perhitungan diketahui dari 35 peserta pada pretest diketahui sebanyak 31 % diantaranya sudah memahami pemanfaatan buah bit untuk meningkatkan kadar Hb ada ibu hamil. Sedangkan perhitungan hasil data Postest data peningkatan pengetahuan meningkat menjadi 77 %, artinya mayoritas peserta sudah mendapatkan informasi dan sudah memahami tentang pemanfaatan buah bit terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja.

#### 5. KESIMPULAN

Anemia pada remja adalah keadaan rendahnya kadar Hemoglobin dalam tubuh para remaja yang dimana nilai normal kadar Hb pada remaja adalah 12 gr/dl. Jika kadar Hb remaja < 12 % maka remaja tersebut dikatakan anemia. Anemia pada remaja salah satunya dapat disebabkan karena terjadinya menstruasi sehingga para remaja rentan terkena anemia. Untuk mengatasi hall tersebut para remaja perlu mendapatkan informasi terkait terapi pencegahan anemia salah satunya adalah dengan mengkonsumsi jus buah bit. Buah bit merupakan jenis umbi yang sangat mudah dijumpai disekitar pasar tradisional serta mengandung zat besi serta berbagai vitamin yang mampu meningkatkan kadar Hb pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler*, 3(2), 18-21.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018, October). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. In *Prosiding Seminar Nasional Fmipa-Ut* (Pp. 78-89).
- Haninda P, Fadil O, Eva C, 2018, Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*PsidiumGuajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri, *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018; 7(1), <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90.
- Ikawati (2018) PengaruhBuah Bit (*Beta Vulgaris*) TerhadapIndekEritrositPadaRemajaPutriDengan Anemia.
- Kemenkes, R. I. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364.
- Permatasari, I., Muri, P. H., Destri, Y., & Rinjani, M. (2022). Penatalaksanaan Anemia Ringan Berfokus Pada Pemberian Buah Bit. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 64-68.
- Sulistiana, E., & Sari, H. (2022). P Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas X Ips Di Man 2 Model Medan Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 110-117.
- Wardani, S. A., Widayati, R. S., & Kustiyati, S. (2020). Pemberian Buah Bit (*Betavulgaris*) Terhadap Indek Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia.
- Wenda, Dkk. 2018. Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*.
- Zuhraeni, R., Angraini, A., Kurniasari, D., & Suharman, S. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri. *Midwifery Journal*, 1(3), 144-149.