



SOSIALISASI PENGGUNAAN “BUNA CERIA” (BUAH NAGA CEGAH TERJADINYA ANEMIA) PADA IBU-IBU DASAWISMA RT. 35 DI KELURAHAN SIDODADI

Rusdiati Helmidanora*, Syifa Ananditha Aprilia, Syifa Salsabila, Tanti Ryani, Wardah Nur Aisyah, Widya Karmila Faisal, Yanti Korina, Yugita Bagensa, Yunia Listi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

Email: etty.lala1@gmail.com

ABSTRAK

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan di negara Indonesia. Kekurangan kadar hemoglobin (hb) dalam darah dapat mengakibatkan berbagai komplikasi. Dalam jangka panjang, anemia dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Bahan dan metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi dan demonstrasi. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur pengetahuan audiens sebelum dan setelah pemaparan materi. Sosialisasi dan demonstrasi mengenai “buna ceria” dilakukan dengan tujuan memberikan informasi dan inovasi terkait buah naga yang dapat digunakan sebagai bentuk pencegahan anemia. Hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 ibu-ibu dasawisma rt. 35 kelurahan sidodadi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan manfaat buah naga dalam mencegah anemia sebesar 60%. Kesimpulan pengabdian masyarakat “buna ceria” dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengolah buah naga menjadi makanan olahan untuk mencegah anemia.

Kata kunci: Anemia, Pencegahan Anemia, Buah Naga, Kesehatan, Masyarakat.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, anemia dianggap memiliki signifikansi kesehatan masyarakat atau masalah. Anemia memiliki prevalensi sebesar 5,0% atau lebih tinggi. Prevalensi anemia $\geq 40\%$ dalam suatu populasi diklasifikasikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang parah (Stephan, 2018). Data global menunjukkan bahwa 56% wanita hamil di negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) menderita anemia. Prevalensi anemia tertinggi di antara wanita hamil di Afrika Sub-Sahara (SSA) (57%),

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-SA) 4.0 International license.

Copyright (c) 2024 Jurnal Abdi Masyarakat Erau



How to Cite (APA Style):

Helmidanora, R., Aprilia, S. A., Salsabila, S., Ryani, T., Aisyah, W. N., Faisal, W. K., Korina, Y., Bagensa, Y., & Listi, Y. (2024). SOSIALISASI PENGGUNAAN “BUNA CERIA” (BUAH NAGA CEGAH TERJADINYA ANEMIA) PADA IBU-IBU DASAWISMA RT. 35 DI KELURAHAN SIDODADI. Jurnal Abdi Masyarakat Erau, 3(2), 30–41.

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SAMARINDA

diikuti oleh wanita hamil di Asia Tenggara (48%), dan prevalensi terendah (24,1%) ditemukan di antara wanita hamil di Amerika Selatan (Stephan, 2018) sedangkan di Indonesia prevalensi Anemia sebesar 42% (WHO, 2018).

Di Indonesia, Anemia merupakan suatu masalah kesehatan yang belum selesai diatasi. Keadaan anemia mengakibatkan kandungan hemoglobin (Hb) yang membawa oksigen ke jaringan tubuh di bawah standar normal sehingga mengakibatkan berbagai komplikasi seperti kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan mengakibatkan tubuh menjadi cepat lemah, letih, lelah, lesu dan lunglai. Dalam jangka panjang, anemia dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang disebabkan kurangnya zat gizi makro yaitu protein dan zat gizi mikro yaitu Fe dan asam folat. Perempuan lebih berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan laki-laki. Pada saat wanita mengalami menstruasi terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dikarenakan hilangnya zat besi yang banyak saat menstruasi (Mirani, *et al.*, 2021).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil di Indonesia sebesar 64%, tertinggi di Sulawesi Utara sebesar 100% dan terendah di Sulawesi Selatan sebesar 1,7% sedangkan Lampung sebesar 92,6% (Kemenkes, 2020).

Dalam 100 gram buah naga mengandung nilai gizi 11,5 g karbohidrat, 0,15-0,22 g protein, 0,21- 0,61 g lemak, 13-18 briks kadar gula, 0,2-0,9 g serat, 0,005-0,01 g karoten, 6,3-8,8 mg kalsium, 30,2-31,6 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 60,4 mg magnesium, vitamin B1, B2, C dan 82,5-83 g air (Suroto, 2017). Kadar air buah naga tergolong tinggi 90 % sehingga tidak dapat disimpan lama yaitu hanya 7-10 hari pada suhu 140°C (Soleha, 2020).

Mengingat besarnya dampak buruk dan resiko dari anemia defisiensi zat besi pada Wanita oleh karena itu perlu kiranya perhatian yang cukup, dan penatalaksanaan yang tepat. Anemia defisiensi besi bisa ditangani dengan memberikan asupan zat besi (Fe) baik berupa tablet tambah darah atau dari sayuran dan buah yang mengandung tinggi zat besi (Fe). Sebagian besar Masyarakat kurang mengetahui kandungan gizi

dari buah naga yang dapat dipergunakan untuk mencegah terjadinya anemia, karena adanya kandungan Fe, Vitamin C dan vitamin B yang terkandung di dalam buah naga. Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan adanya sosialisasi kepada masyarakat terutama gadis remaja, wanita hamil dan lansia guna meningkatkan pengetahuan mereka mengenai sumber makanan yang kaya akan Zat besi (Fe).

BAHAN DAN METODE

A. Tempat dan Waktu Pengabdian Masyarakat

1. Tempat Pelaksanaan :

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Rumah ketua Dasawisma RT. 35 Kelurahan Sidodadi di Jalan Dr. Sutomo Gg. 8, Blok A.

2. Waktu, Tanggal Pelaksanaan

Hari dan tanggal : Sabtu, 15 Juni 2024.

Waktu : 9.30 wita – 11.00 wita.

B. Kelompok Sasaran

Dalam Sosialisasi ini yang menjadi sasaran atau objek kami ialah ibu-ibu dasawisma RT. 35 di Kelurahan Sidodadi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pada awal kegiatan kami melakukan Pre-test yang berisikan pertanyaan dasar mengenai anemia guna mengukur pengetahuan ibu-ibu dasawisma RT.35 kelurahan sidodadi mengenai materi yang belum kami sampaikan saat itu, setelah pemaparan materi dilakukan Post- Test berisikan materi terkait anemia yang telah kami sampaikan guna mengukur pengetahuan ibu-ibu dasawisma RT. 35 kelurahan sidodadi setelah pemaparan materi kami.

D. Analisis Data

Metode yang digunakan dalam analisis data pada sosialisasi penggunaan “BUNA CERIA” (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia) pada ibu-ibu dasawisma RT. 35 di Kelurahan Sidodadi adalah sebagai berikut:

- 1. Pre-test dan Post-test:** Sebelum dilakukannya kegiatan pemaparan materi, kami akan memberikan soal pre-test dalam bentuk Fun Game yang berisikan 3 pertanyaan, hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan audiens mengenai manfaat dari buah naga dalam mencegah anemia.

Pertanyaan Pre- Test	Jawaban Pre- Test
1. Apa Tema sosialisasi kami pada hari ini ?	1. “BUNA CERIA”
2. Menurut Ibu- ibu sekalian apakah anemia itu ?	2. Kondisi kekurangan darah.
3. Bagaimana ciri-ciri orang terkena anemia menurut ibu-ibu sekalian ?	3. Lemas dan pusing
4. Apa faktor penyebab seseorang terkena anemia ?	4. Kurang asupan zat besi, jarak kehamilan dekat atau jauh dan stress.
5. Makanan / Buah apa yang dapat digunakan sebagai pencegahan anemia ?	5. Buah Naga

Setelah dilakukan nya pemaparan materi, kami kembali memberikan soal post-test dalam bentuk Fun game untuk mengetahui apakah materi yang telah kami sampaikan dapat diterima dan dipahami oleh audiens.

Pertanyaan Post- Test	Jawaban Post- test
1. Apa Tema sosialisasi kami pada hari ini ?	1. “BUNA CERIA”
2. Menurut Ibu- ibu sekalian apakah anemia itu ?	2. Kondisi kekurangan darah.
3. Apa faktor penyebab seseorang terkena anemia ?	3. Kurang asupan zat besi, jarak kehamilan dekat atau jauh dan stress.
4. Sebutkan 3 ciri-ciri orang terkena anemia !	4. Wajah pucat, lesu dan pusing
5. Makanan / Buah apa yang dapat digunakan sebagai pencegahan anemia ?	5. Buah Naga

2. **Sosialisasi dan Demonstrasi:** Sosialisasi dan demonstrasi mengenai “BUNA CERIA” (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia) dilakukan dengan tujuan memberikan informasi dan inovasi terkait Buah naga yang dapat digunakan sebagai bentuk pencegahan anemia. Dengan demikian, metode Pengabdian Masyarakat yang kami gunakan dalam analisis data pada sosialisasi penggunaan “BUNA CERIA” ini melibatkan pre-test dan post-test, Sosialisasi dan demonstrasi.

E. Penyajian Data

Penyajian data yakni menyajikan tampilan data yang menarik dan benar yang belum diterapkan kepada ibu-ibu dasawisma kelurahan sidodadi Samarinda yaitu dengan Cara Visual. Kegiatan ini dilakukan dengan Memberikan pemahaman mengenai penggunaan “BUNA CERIA” (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia) dan juga Simulasi/ Demonstrasi dalam bentuk video pembuatan Puding “BUNA CERIA” di dasawisma Rt. 35. Kelurahan sidodadi. Dengan adanya penyuluhan “BUNA CERIA” ini dapat membantu menambah wawasan ibu- ibu di dasawisma Rt.35 Sidodadi tentang manfaat buah naga dalam mencegah anemia.

F. Alat dan Bahan

- a. Alat : proyektor, mic, speaker, spanduk, leaflet, panci, kompor, cup pudding, dan sendok.
- b. Bahan : buah naga, agar- agar, dan madu.
- c. Cara pembuatan :
 1. Haluskan 1 buah naga yang akan digunakan, bisa dihancurkan manual ataupun dengan blender.
 2. Siapkan panci dan tuangkan air sebanyak 500 ml. Masukkan 1 bungkus agar-agar, lalu aduk.
 3. Nyalakan api kompor dan masak sambil diaduk-aduk.
 4. Tambahkan buah naga yang telah dihancurkan.
 5. Tambahkan madu secukupnya, lalu masak hingga mendidih.
 6. Setelah mendidih, matikan kompor. Pindahkan puding buah naga ke wadah cetakan dan dinginkan hingga mengeras.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dalam upaya mencegah anemia dengan dibuat makanan olahan dari buah naga menjadi puding buah naga. Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu-ibu dasawisma rt.35 kelurahan Sidodadi pada tanggal 15 juni 2024 pukul : 9:30 - 11:00 wita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemanfaatan buah naga dan olahannya dalam mencegah anemia pada anak remaja, Wanita hamil dan lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah edukasi dan tutorial pembuatan puding buah naga dan materi informasi

terkait definisi anemia, tanda dan gejala anemia, faktor penyebab anemia, dampak anemia, cara pencegahan terjadinya anemia, manfaat dan kandungan buah naga yang dapat bermanfaat untuk membantu mencegah anemia.

Table 1.Tingkat motivasi peserta

No.	Pre Tes			Post Tes		
	Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	5	33.3	Rendah	1	6.6
2	Sedang	8	53.3	Sedang	3	20
3	Tinggi	2	13.3	Tinggi	11	73.3

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara membuat puding buah naga dan memberikan penyuluhan tentang manfaat buah naga dalam mencegah anemia. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa 73.3% subjek memiliki pengetahuan yang tinggi, 20% sedang dan 6.6% rendah tentang anemia dan cara mencegahnya.

Hasil kegiatan sosialisasi pengabdian Masyarakat dengan tema “BUNA CERIA” buah naga cegah terjadinya anemia pada ibu-ibu dasawisma rt.35 kelurahan sidodadi” secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pada sosialisasi pada ibu-ibu dasawisma yaitu 10-15 peserta.
2. Ketercapaian tujuan pada sosialisasi dengan tema “BUNA CERIA” buah naga cegah terjadinya anemia dengan penyampaian informasi terkait anemia serta manfaat buah naga
3. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dengan menjawab pertanyaan dengan benar pada posttest yang diberikan yang berjumlah 73.3%.

Ketercapaian tujuan pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi buah naga untuk mencegah anemia dengan secara umum sudah baik dilihat dari hasil pre tes awal sebesar 13.3% dan meningkat menjadi 73.3% setelah pemberian informasi. Ibu-ibu dasawisma secara umum telah memiliki pengetahuan terkait apa itu anemia dan apa saja pencegahan yang dapat dilakukan , maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh beberapa pengabdian memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang anemia dan pencegahannya. Salah satu contoh pengabdian yang dilakukan adalah “Edukasi Pencegahan Anemia dan Simulasi Pengolahan Strawberry dan Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar HB pada Ibu Hamil di Kabupaten Bogor”. Kegiatan ini melibatkan penyuluhan anemia, pemberian cemilan Puding Straga, dan simulasi pengolahan buah naga dan strawberry. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil memahami penyebab, dampak, dan pencegahan anemia, serta antusias dalam mengonsumsi jus buah naga dan bit.

Harapan setelah dilaksanakan pengabdian ibu-ibu dasawisma RT. 35 di Kelurahan Sidodadi memiliki pengetahuan dan dapat memanfaatkan buah naga dengan diolah menjadi makanan pendamping untuk mencegah anemia, serta dapat memberi inspirasi untuk mengolah buah naga menjadi usaha rumahan yang dapat meningkatkan pendapatan. Kunjungan dilakukan setelah 3 bulan kegiatan pengabdian untuk melihat apakah setelah kegiatan pengabdian ada ibu-ibu yang mengolah dan memanfaatkan buah naga baik untuk pencegahan anemia maupun sebagai usaha.

Pengabdian masyarakat serupa yang telah dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja dan ibu hamil telah menunjukkan hasil yang signifikan. Berikut adalah beberapa contoh pengabdian masyarakat yang telah dilakukan:

1. Pengabdian Masyarakat Jurnal Abdi Masyarakat : Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia remaja. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dan simulasi pemberian cara mengonsumsi jus buah naga dan buah bit yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memahami penyebab, dampak, dan pencegahan anemia remaja.
2. Pengabdian Masyarakat Jurnal Kesehatan Masyarakat : Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan anemia dan pemberian camilan puding straga “Cegah Anemia Ibu Hamil dengan Puding Strawberry dan Naga”. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil memahami penyebab, dampak, dan pencegahan anemia.



Gambar 1. Materi Leaflet “BUHA CERIA” (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia)



Gambar 2. Penyampaian materi tentang Anemia



Gambar 3. Penyampaian video pembuatan puding buah naga



Gambar 4. Antusiasme Ibu-Ibu Dasawisma RT. 35 Kelurahan Sidodadi



Gambar 5. Pemberian produk puding buah naga kepada Ibu-Ibu Dasawisma RT. 35 Kelurahan Sidodadi

Table 1. Tingkat motivasi peserta

No.	Pre Tes			Post Tes		
	Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	5	33.3	Rendah	1	6.6
2	Sedang	8	53.3	Sedang	3	20
3	Tinggi	2	13.3	Tinggi	11	73.3

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa 73.3% subjek memiliki pengetahuan yang tinggi, 20% sedang dan 6.6% rendah tentang anemia dan cara mencegahnya.

Pembahasan hasil pengabdian masyarakat ini dapat dikomparasikan dengan hasil pengabdian masyarakat lain yang dilakukan oleh pengabdi lain. Misalnya, pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Universitas Sari Mulia tahun 2021 menunjukkan bahwa 75% subjek memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan setelah

mengikuti kegiatan pengabdian. Sedangkan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Universitas Haji Sumatera Utara tahun 2022 menunjukkan bahwa 85% subjek memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan pembuatan puding buah Naga ibu-ibu dasawisma RT. 35 di Kelurahan Sidodadi, Samarinda, Kalimantan Timur berlangsung dengan baik dan lancar. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa 73.3% subjek memiliki pengetahuan yang tinggi, 20% sedang dan 6.6% rendah tentang anemia dan cara mencegahnya dan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 60%.

Saran setelah mengikuti sosialisasi ibu-ibu dapat memanfaatkan buah naga untuk diolah menjadi makanan pendamping untuk mencegah anemia serta dapat menginspirasi sebagai usaha rumahan untuk meningkatkan pendapatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini dan ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada ibu-ibu dasawisma RT.35 kelurahan Sidodadi yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya acara kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, M., & Daniel, A. (2016). Diagnosis, Pengobatan Dan Pencegahan Anemia Defisiensi Besi. *Sari Pediatri*, 4(2), 74-7.
- 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.
- Arini. L.D.D. .,Fanny.N., Sari.P.D. (2019). Pengaruh Mengkonsumsi Sari Kurma Dan Buah Naga Dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia. Vol.12 No.02.Hal. 259-267.*Jurnal Biomedika*

- Engidaw, M.T., Wassie, M.M. And Teferra, A.S. (2018) “Anemia And Associated Factors Among Adolescent Girls Living In Aw-Barre Refugee Camp, Somali Regional State, Southeast Ethiopia,” *PLOS ONE*, 13(10).
- Fitriasnani. E.M., Aminah.S., Sofianah. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Naga (Hylocereus) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Dengan Anemia Di SMAN 5 Kota Kediri. Vol.4 No. 1. Hal.41-53. *Journal Of Issues In Midwifery*
- Kementerian Kesehatan RI (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur(WUS).
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 132-137.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570.
- Ningrum, N., Setiadi, D., & Sari, M. (2023). Diagnosis Dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Pada Anak Usia 0–18. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 99-111.
- Olii, N. (2020). Pengaruh Agar-Agar Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 153-160.
- Soleha, N., & Astriana, K. A. (2020). Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 335-341.
- Stephen, G., Mgongo, M., Hashim, T.H., Katanga, J., Stray-Pedersen, B., And Msuya, S.E. (2018). Anaemia In Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, And Adverse Perinatal Outcomes In Northern Tanzania. Hindawi.
- WHO. (2001). Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, And Control: A Guide For Programme Managers. Geneva : WHO
- WHO. (2018). The Global Prevalence Of Anemia In 2018. Geneva : World Health Organization.
- World Health Organization. (2011). The Global Prevalence Of Anaemia In 2011.