

poster PIHC ayu rafiony

by Ayu Rafiony

Submission date: 13-May-2023 11:51AM (UTC+0700)

Submission ID: 2091925610

File name: POSTER_PRESENTATION.docx (493.08K)

Word count: 1135

Character count: 7400

=====

Edukasi dan Pemberian Minuman Formula Sari Tempe Dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Rasau Jaya

Ayu Rafiony, Sopiandi, Mulyanita.

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak

Abstrack

Masa remaja mengalami pertumbuhan terpesat kedua setelah tahun pertama kehidupan. Pertumbuhan yang cepat sejalan dengan peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk kebutuhan zat besi. Anemia gizi besi pada remaja mempunyai dampak yang merugikan bagi kesehatan berupa gangguan tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh dan daya konsentrasi, serta penurunan kemampuan belajar, sehingga menurunkan prestasi di sekolah juga kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Tempe dipertimbangkan sebagai pangan fungsional (*functional food*) karena kandungan protein dan substansi yang aktif dengan komposisi gizi yang lebih dari pada kedelai dan dapat dikembangkan sebagai minuman yang dapat dikombinasikan dalam upaya pencegahan anemia.

Pendahuluan

Masa remaja mengalami pertumbuhan terpesat kedua setelah tahun pertama kehidupan (Briawan, 2013). Pertumbuhan yang cepat sejalan dengan peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk kebutuhan zat besi. Kebutuhan zat besi meningkat dari kebutuhan saat sebelum remaja sebesar 0,7-0,9 mg Fe/ hari menjadi 2,2 mg Fe/ hari atau mungkin lebih saat menstruasi berat. Remaja yang sudah mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulannya. Terkadang remaja juga mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia gizi besi dibanding laki-laki (Kemenkes, 2016).

Anemia gizi besi pada remaja mempunyai dampak yang merugikan bagi kesehatan berupa gangguan tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh dan daya konsentrasi, serta penurunan kemampuan belajar, sehingga menurunkan prestasi di sekolah juga kurang bugar dalam melakukan aktivitas (Citrakesumasari, 2012).

Masalah anemia pada remaja ini merupakan masalah penting yang harus ditanggulangi sejak dini. Masalah ini membawa efek terbesar dalam hal gangguan kesehatan, kematian dan premature (Gibney dkk, 2008). Kekurangan besi sejak tiga puluh tahun terakhir diakui akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja, penampilan kognitif dan sistem kekebalan (Grober, 2012)

Penanganan anemia dapat diberikan suplemen besi atau tablet tambah darah. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengadakan program pencegahan anemia dengan subsidi pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) yang diperuntukkan bagi remaja putri usia 11-18 tahun yang disalurkan melalui sekolah (Kemenkes, 2016). Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* (WHA) ke 65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada WUS pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada Remaja putri dan WUS dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah.

Tablet tambah darah mampu mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita. Anjuran minum yaitu minumlah 1 (satu) Tablet Tambah Darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid. Minumlah Tablet Tambah Darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang.

Kebutuhan protein meningkat pada masa remaja karena proses tumbuh kembang yang cepat. Protein akan digunakan sebagai energi jika asupan energi kurang. Makanan sumber protein hewani lebih bernilai biologis tinggi dibandingkan sumber protein nabati. Sumber protein seperti daging merah, daging putih, susu, kedelai, kacang-kacangan (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Tempe dipertimbangkan sebagai pangan fungsional (*functional food*) karena kandungan gizi dan substansi yang aktif dengan komposisi gizi yang lebih dari pada kedelai. Setelah fermentasi, terjadi peningkatan asam amino bebas sebesar 7,3% hingga 30%. Hal tersebut karena selama fermentasi, *Rhizopus* dan bakteri akan menghasilkan enzim protease, sehingga protein diurai menjadi asam amino bebas. *R. oligosporus* akan menghidrolisa protein menjadi asam amino dan peptida sehingga akan memperbaiki nilai gizi tempe. Selama fermentasi, *Rhizopus* menghasilkan setidaknya empat grup enzim yaitu lipase, protease, amylase, dan phytase yang menguntungkan bagi individu dengan masalah pencernaan. Enzim tersebut juga

membantu proses pencernaan protein, lemak, dan karbohidrat (Utari, 2011).

Minuman sari tempe merupakan salah satu contoh produk hasil penganeekaragaman produk pangan berbasis tempe. Produk ini memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi. Prinsip pembuatan sari tempe adalah ekstraksi tempe dengan air sehingga diperoleh larutan dengan komponen padatan terlarut (Surya, 2011). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan bau khas tempe akibat proses fermentasi yaitu dengan menambahkan bahan tambahan dalam proses pembuatan sari tempe.

Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan siswi tentang anemia serta tentang pentingnya untuk mengkonsumsi tablet tambah darah dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu, tujuan lainnya adalah pemanfaatan pangan berupa tempe yang dapat diolah menjadi minuman sari tempe sebagai salah alternatif minuman yang tinggi Fe.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya yang dilakukan mulai bulan Juni - September 2022 yang berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Rasau Jaya. Sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas VII. Kegiatan yang dilakukan antara lain edukasi tentang anemia gizi, pemberian tablet tambah darah dan minuman sari tempe serta pemeriksaan kadar HB remaja putri yang menjadi kelompok sasaran.

Hasil Kegiatan

Edukasi tentang anemia yang diberikan oleh dosen pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Adapun metode yang diberikan yaitu dengan metode ceramah tanya jawab seputar anemia. Isi materi yang disampaikan berupa pengertian anemia, ciri-ciri anemia, asupan gizi seimbang pendukung pencegahan anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah dalam upaya pencegahan anemia pada rematri. Edukasi ini diberikan selama 2 kali pertemuan yaitu setelah *pre test* dan setelah *post test*. Hal ini berarti 100% responden memahami materi yang telah disampaikan berdasarkan hasil pre test dan post test. Selain itu juga pada saat edukasi dilaksanakan antusiasme dari peserta kegiatan terlihat baik, dimana terjadi interaksi berupa pertanyaan yang diajukan seputar materi yang disampaikan.

Setelah pre test kegiatan pada pertemuan pertama dilanjutkan dengan pengukuran kadar HB pada peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan 100% peserta tidak ada yang anemia. Pada pertemuan ini juga pada peserta kegiatan diberikan minuman sari tempe.



Pada pertemuan selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi pembuatan sari tempe. Demonstrasi pembuatan sari tempe ini dilakukan oleh dosen pelaksana beserta mahasiswa. Tujuan dari demonstrasi ini diharapkan para rematri dapat mengolah minuman kaya Fe yang dapat mencegah terjadinya anemia. Untuk memudahkan peserta dalam memahami pembuatan minuman tersebut serta materi tentang anemia, maka tim kegiatan pengabdian masyarakat memberikan leaflet kepada para peserta dan pihak sekolah. Diharapkan dengan adanya pemberian *leaflet* ini dapat membantu sebagai media edukasi kegiatan.



Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 1 Rasau Jaya berjalan lancar. Hal ini terlihat pada setiap kegiatan 100% peserta hadir pada kegiatan tersebut. Selain itu juga dukungan dari pihak sekolah yang menyambut baik kegiatan ini dengan memberikan izin dan menyediakan ruangan dan fasilitas kegiatan.



Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rasau Jaya menunjukkan bahwa edukasi mampu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia. Selain itu juga pemanfaatan tempe sebagai pangan fungsional dapat dikembangkan sebagai minuman yang dikombinasikan dengan pemberian tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia.

poster PIHC ayu rafiony

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

21 %
INTERNET SOURCES

7 %
PUBLICATIONS

0 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 journal.fkm.ui.ac.id **9** %
Internet Source

2 promkes.kemkes.go.id **6** %
Internet Source

3 www.scilit.net **6** %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches < 6%

Exclude bibliography On

poster PIHC ayu rafiony

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5