

EDUKASI KESEHATAN TENTANG PEMERIAN SUSU KEDELAI KURMA PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENGATASI ANEMIA

**HEALTH EDUCATION : PROVIDING DATE SOY MILK TO FEMALE ADOLESCENTS
TO OVERCOME ANEMIA**

Ririn Handayani, Yuni Handayani, Ernawati Anggraeni, Melati Puspita Sari
Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Kebidanan, Universitas dr. Soebandi
e-mail: *(ririnhandayani89@uds.ac.id, 087854192585)*

ABSTRAK

Abstrak : Masalah Triple burden malnutrition yang dihadapi Indonesia saat ini adalah prevalensi stunting pada balita, wasting, anemia pada ibu hamil dan obesitas. Tingginya prevalensi kekurangan gizi dan anemia pada remaja merupakan faktor pendorong utama bagi bayi yang lahir dengan berat badan rendah. Susu kedelai kurma merupakan kombinasi minuman herbal yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan dan mampu mengatasi anemia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kesehatan kepada remaja putri tentang pemanfaatan minuman herbal susu kedelai kurma untuk mengatasi anemia. Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMK dr. Soebandi sebanyak 64 siswi. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula SMK dr. Soebandi pada bulan Juli 2024. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan skrining status gizi, dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan tentang anemia dan minuman herbal untuk mengatasi anemia. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan 18 siswi (28,1%) dengan kategori kurus, 11 siswi (17,2%) dengan kategori gemuk dan 35 siswi (54,7%) memiliki status gizi normal. Saat pelaksanaan kegiatan, mahasiswi juga terlihat semangat untuk mengikuti kegiatan edukasi. Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah setiap remaja berpotensi menjadi anemia ketika tidak aware dengan kesehatan tubuhnya, dan mengkonsumsi makanan atau minuman yang memiliki gizi yang baik untuk tubuh merupakan pilihan yang tepat untuk mencegah anemia.

Kata kunci : anemia, remaja, susu kedelai kurma

Abstract : *The triple burden of malnutrition currently faced by Indonesia includes the prevalence of stunting in toddlers, wasting, anemia in pregnant women, and obesity. The high prevalence of malnutrition and anemia among adolescents is a major contributing factor to the birth of babies with low birth weight. Date-soy milk is a combination of herbal drinks that contains good nutritional value for health and can help overcome anemia. The aim of this community service activity is to provide health education to female adolescents about the use of the herbal drink, date-soy milk, to combat anemia. The target participants were 64 female students from SMK dr. Soebandi. This activity was conducted at the SMK dr. Soebandi auditorium in July 2024. The implementation began with a screening of nutritional status, followed by health education about anemia and herbal drinks for managing anemia. The results showed that 18 students (28.1%) were categorized as underweight, 11 students (17.2%) as overweight, and 35 students (54.7%) had normal nutritional status. During the activity, the students appeared enthusiastic about participating in the educational session. In conclusion, each adolescent is at risk of developing anemia if they are not aware of their bodily health, and consuming foods or drinks with good nutritional content is an appropriate choice for preventing anemia*

Keywords : *adolescents, anemia, date soy milk*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Anemia juga merupakan dampak yang diakibatkan dari masalah gizi. Kekurangan zat gizi menjadi penyebab anemia karena yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi yang terkandung dalam zat gizi makanan (Dewi, Handayani and Anggraeni, 2024)

Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 15,5%. Angka ini bervariasi antara jenis kelamin, dengan 18% pada remaja putri dan 14,4% pada remaja pria. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kelompok usia 15-24 tahun (32%) dan 5-14 tahun (26,8%) (Riskesdas, 2018).

Masa remaja merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan akan zat gizi, terutama zat besi, meningkat secara signifikan (Putri, Dary and Mangalik, 2022). Namun, berbagai faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan diet ketat, dan kurangnya edukasi tentang pentingnya nutrisi sering kali menyebabkan asupan zat besi yang tidak mencukupi, sehingga

memicu terjadinya anemia (Waluyo *et al.*, 2024).

Anemia defisiensi besi pada remaja putri dapat berdampak serius, seperti menurunnya konsentrasi belajar, penurunan produktivitas, gangguan sistem imun, hingga masalah kesehatan jangka panjang (Arifin, Handayani and Handayani, 2024). Untuk mengatasi hal ini, diperlukan upaya preventif dan promotif melalui edukasi kesehatan serta intervensi berbasis pangan lokal yang terjangkau dan mudah diterima.

Salah satu alternatif alami dalam pencegahan dan pengelolaan anemia adalah pemberian susu kedelai yang diperkaya dengan kurma (Dewi, Handayani and Anggraeni, 2024). Kedelai kaya akan protein, zat besi nabati, serta isoflavon yang berperan dalam meningkatkan kesehatan secara umum. Sementara itu, kurma mengandung zat besi, vitamin C, dan berbagai mineral penting lainnya yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh (Sabariman, Wahyuningtias and Azni, 2022). Kombinasi kedelai dan kurma dalam bentuk susu merupakan inovasi yang potensial untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara alami, sekaligus menawarkan pilihan

konsumsi yang lezat dan bergizi (Dewi, Handayani and Anggraeni, 2024).

Melalui edukasi kesehatan tentang anemia dan manfaat konsumsi susu kedelai kurma, remaja putri dapat lebih memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi dan pola makan sehat. Intervensi ini diharapkan tidak hanya membantu mengurangi angka kejadian anemia, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas remaja secara keseluruhan. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan cara mengatasi anemia melalui pemanfaatan minuman herbal susu kedelai kurma.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK dr. Soebandi pada bulan Juli tahun 2024 yang diikuti oleh 82 siswi. Tahap pelaksanaan kegiatan antara lain :

1. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan mitra. Melakukan koordinasi terkait dengan kesediaan Mitra untuk bekerjasama. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait yaitu kepala sekolah SMK dr. Soebandi. Untuk selanjutnya,

persiapan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan, berikut akan dijelaskan tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat antara lain :

- Materi 1 : Edukasi Kesehatan (penyampaian materi tentang anemia, manfaat dan kandungan gizi susu kedelai kurma)
- Materi 2 : Pemanfaatan susu kedelai kurma untuk mengatasi Anemia remaja
- Materi 3 : Skrining status gizi malalui pengukuran Berat badan (BB), Tinggi Badan (TB) dan Lila

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuisioner penilaian pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang Anemia dan Pemanfaatan susu kedelai kurma untuk mencegah anemia pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1. Pemanfaatan susu kedelai untuk mengatasi Anemia



Gambar 1. Proses Pembuatan Susu Kedelai

Susu kedelai yang dipadukan dengan kurma dapat menjadi alternatif yang sangat baik untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja putri. Susu kedelai merupakan sumber protein nabati yang baik dan bebas laktosa, menjadikannya pilihan yang cocok bagi remaja yang intoleransi laktosa atau vegetarian. Kedelai juga mengandung isoflavon yang memiliki manfaat kesehatan bagi tubuh, seperti keseimbangan hormon. Kurma merupakan sumber energi yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral penting seperti magnesium, kalium, dan serat. Kedelai dan kurma dalam susu kedelai kurma memiliki manfaat gizi yang luar biasa, terutama untuk mendukung pencegahan anemia, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki kesehatan tulang.

Berikut akan dijelaskan cara pembuatan susu kedelai kurma dengan perbandingan (50:50) :

a. Menimbang 500 gram kedelai

- b. Merendam kedelai kedalam air selama 4 hingga 6 jam sampai mengembang dan empuk.
 - c. Mencuci kedelai sampai bersih, pisahkan kulit kedelai hingga bersih
 - d. Menghaluskan kedelai kedalam blender dan menambahkan air hangat sebanyak 2000 ml
 - e. Menyaring kedelai hingga diperoleh susu kedelai
 - f. Memanaskan susu kedelai sampai suhu 80-90 °C (diukur menggunakan termometer suhu air)
 - g. Menambahkan kurma yang sudah diblender sebanyak 200 gram
 - h. Memasukkan susu kedelai kedalam botol dan menutup rapat
2. Skrining status gizi malalui pengukuran Berat badan (BB), Tinggi Badan (TB) dan Lila



Gambar 2. Pengukuran TB, BB dan Lila

Skrining status gizi merupakan langkah awal untuk menilai kondisi kesehatan gizi seseorang, terutama pada kelompok remaja yang rentan terhadap masalah kekurangan atau kelebihan gizi (Reber *et al.*, 2019). Pada kegiatan ini, skrining dilakukan dengan tiga metode pengukuran sederhana, yaitu pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan lingkar lengan atas (LiLA).

Pengukuran berat badan (BB) dilakukan untuk mengetahui massa tubuh total seseorang. Berat badan yang diukur kemudian dibandingkan dengan tinggi badan untuk menentukan status gizi, indicator yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) (Ratumanan, Achadiyani and Khairani, 2023).

Lingkar lengan atas (LiLA) diukur untuk menilai cadangan lemak dan massa otot tubuh. LiLA merupakan indikator cepat untuk mendeteksi malnutrisi, terutama kekurangan energi dan protein. Pada remaja putri, pengukuran LiLA penting untuk mengetahui risiko anemia dan gangguan pertumbuhan (Perdana *et al.*, 2023).

Data hasil pengukuran BB, TB, dan LiLA dianalisis untuk menentukan kategori status gizi peserta, seperti kurus, normal, gemuk, atau obesitas. Hasil ini menjadi dasar dalam pemberian edukasi dan

intervensi yang tepat untuk mencegah dan mengatasi masalah anemia serta mendukung pertumbuhan optimal remaja putri. Berikut hasil pengukuran status gizi pada remaja putri di SMK dr. Soebandi :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Gizi (IMT)

IMT	Jumlah Siswi	Persentase
Kurus	18	28,1 %
Normal	35	54,7 %
Gemuk	11	17,2 %
Total	64	100 %

Berdasarkan data diatas responden termasuk dalam kategori kurus yaitu 28,1% dan kategori gemuk yaitu 17,2 %. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan makan remaja putri utamanya kadungan gizi pada makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari (Hartanti, Harwati and Arswinda, 2024).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi (KEK)

LILA	Jumlah Siswi	Persentase (%)
KEK	8	12,5%
Normal	56	87,5%
Total	64	100%

Berdasarkan data diatas responden termasuk dalam kategori KEK yaitu 12,5%. Menurut Kemenkes RI Tahun 2013 nilai batas ambang IMT Untuk Indonesia kategori KEK $< 23,5$ dan Normal $> 23,5$. KEK (Kekurangan Energi Kronis) adalah kondisi di mana seseorang mengalami kekurangan asupan energi (kalori) dalam jangka waktu panjang sehingga tidak mencukupi kebutuhan tubuhnya. Ini sering terjadi akibat konsumsi makanan yang kurang atau kualitas gizi yang buruk (dr Meitria Syahadatina Noor *et al.*, 2021).

Pada remaja, KEK sangat berbahaya karena masa remaja adalah fase penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Remaja yang mengalami KEK memiliki risiko yang sama dengan anemia. Beberapa diantaranya yaitu, konsentrasi belajar menjadi berkurang, daya tahan tubuh rendah, dan kualitas kesehatan di masa depan menjadi berisiko. Beberapa yang menjadi faktor risiko KEK diantaranya kualitas dan kuantitas intake makanan, usia, tingkat aktivitas, penyakit infeksi, pengetahuan gizi, dan social ekonomi keluarga (Ana *et al.*, 2023).

Berikut merupakan penyebab KEK pada Remaja :

- Pola makan tidak seimbang: Makan makanan yang miskin kalori dan zat gizi penting.
- Diet ekstrem: Banyak remaja membatasi makan demi alasan penampilan.
- Status sosial ekonomi rendah: Keterbatasan akses ke makanan bergizi.
- Kurangnya pengetahuan gizi: Tidak memahami kebutuhan nutrisi tubuh.
- Penyakit kronis atau gangguan pencernaan: Seperti anemia, tuberkulosis, atau infeksi kronis.
- Tekanan sosial: Standar kecantikan/media sosial yang mendorong body shaming.

Dampak KEK pada Remaja :

- Gangguan pertumbuhan: Tinggi dan berat badan kurang optimal.
- Menurunnya fungsi kognitif: Sulit konsentrasi, menurunnya prestasi akademik.
- Anemia: Karena kekurangan zat besi.
- Keterlambatan pubertas: Hormonal terganggu.

- Melemahnya sistem imun: Mudah sakit.
- Risiko komplikasi kehamilan (khusus remaja putri): Seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) jika hamil saat mengalami KEK.
- Masalah psikologis: Depresi, cemas, rendah diri.

Cara Mencegah dan Mengatasi KEK :

- Penuhi kebutuhan gizi seimbang: Makan berbagai jenis makanan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral).
- Pendidikan gizi di sekolah: Memberikan pemahaman penting tentang pola makan sehat.
- Pemantauan status gizi: Seperti pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LiLA).
- Konsultasi dengan ahli gizi: Terutama bagi remaja dengan masalah gizi.
- Meningkatkan kesadaran tentang body positivity: Mendorong pandangan sehat tentang tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa masih ada remaja yang mengalami gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (overweight) bahkan ada yang mengalami KEK. Untuk itu perlu adanya edukasi dan skrining secara berkala terkait dengan pemeriksaan dasar bagi remaja putri, khususnya terkait dengan anemia dan status gizi remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan pendanaan pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain itu ucapan terimakasih juga disampaikan kepada SMK dr. Soebandi yang membantu dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, V. *et al.* (2023) ‘Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di Kota Semarang’, *Universitas Negeri Semarang*, 1(3), pp. 875–882.
- Arifin, A.S.N., Handayani, R. and Handayani, Y. (2024) ‘Hubungan Anemia dan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), pp. 78–85.
- Dewi, Y.K., Handayani, R. and Anggraeni, E. (2024) ‘Sari Kedelai Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.33490/b.v5i1.932>.
- dr Meitria Syahadatina Noor, M. *et al.* (2021) *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik (KEK) Disusun oleh*.
- Hartanti, A., Harwati, R. and Arswinda, A. (2024) ‘Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali’, *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), pp. 134–145.
- Perdana, H. *et al.* (2023) ‘Jurnal gizi aisyah’, *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), pp. 35–44.
- Putri, M.P., Dary, D. and Mangalik, G. (2022) ‘Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri’, *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp. 6–17. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>.
- Ratumanan, S.P., Achadiyani and Khairani, A.F. (2023) ‘Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi: Sebuah Studi Literatur’, *Health Information Jurnal Penelitian*, 15, pp. 1–10. Available at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>.
- Reber, E. *et al.* (2019) ‘Nutritional risk screening and assessment’, *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.3390/jcm8071065>.
- Sabariman, M., Wahyuningtias, E.S. and Azni, I.N. (2022) ‘Formulasi jus kurma dan sari kedelai dalam pembuatan jus kurma soya’.
- Waluyo, U.N. *et al.* (2024) ‘Studi Literatur : Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi’, 3(1), pp. 1–6.

