

Pemberian Kulit Kentang Krispi Sebagai Upaya Preventif Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Ifa Nurhasanah*

Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

*e-mail korespondensi: nurhasanah_ifa@yahoo.com

Abstract

In general, anemia is often experienced by vulnerable groups, one of which is adolescent girls due to iron deficiency. The imbalance in iron intake is one of the contributing factors. This can lead to adolescents being vulnerable to iron deficiency anemia. The aim of this activity is to provide knowledge about the benefits of crispy potato skins as a preventive measure against anemia by increasing hemoglobin levels in adolescents. The method used in this activity involves tools such as a laptop, LCD, and PPT, which can facilitate the implementers in conducting the outreach. The Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Islamic boarding school hosted this event, involving 30 young women. The results show that there was an increase in knowledge before (pretest) and after (posttest) the participants completed the questions in the questionnaire, with scores rising from 76 to 97. The conclusion of this activity is that the outreach on the benefits of crispy potato skins can provide information and knowledge about meeting daily iron needs by consuming that food.

Keywords: *Counseling; Crunchy Potato Skin; Anemia*

Abstrak

Secara umum anemia seringkali dialami kelompok rentan yaitu salah satunya remaja perempuan karena kekurangan zat besi. ketidakimbangan pemenuhan zat besi menjadi salah satu faktornya. Hal tersebut dapat menyebabkan kerentanan remaja terhadap anemia defisiensi besi. tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai manfaat kulit kentang krispi sebagai upaya pencegahan anemia dengan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Metode yang digunakan pada kegiatan ini menggunakan alat yaitu laptop, LCD serta PPT yang dapat memudahkan pelaksana melakukan penyuluhan. Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo menjadi tempat terlaksananya kegiatan ini dengan mengikutsertakan remaja putri sebanyak 30 orang. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) peserta mengerjakan soal dalam kuesioner dengan perolehan nilai dari 76 ke 97. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah penyuluhan tentang manfaat kulit kentang krispi dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pemenuhan kebutuhan zat besi setiap hari dengan mengonsumsi makanan tersebut.

Kata Kunci: Penyuluhan; Kulit Kentang Krispi; Anemia

Accepted: 2024-09-24

Published: 2025-01-02

PENDAHULUAN

Remaja adalah sekelompok usia yang mengalami masa pertumbuhan perkembangan sangat pesat. Pada masa ini, tidak jarang menghadapi kegagalan yang mengakibatkan rentan terhadap penyakit. Penyakit yang sering dialami adalah anemia. Anemia merupakan penyakit dengan kondisi seseorang mengalami kekurangan sel darah merah. Salah satu faktor penyebabnya adalah asupan zat besi yang kurang dari kebutuhan disetiap harinya. Zat besi merupakan suatu mineral didalam tubuh untuk memproduksi hemoglobin. Peran dari hemoglobin sendiri yaitu mengikat dan menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. seseorang yang mengalami anemia ditandai dengan kurangnya hemoglobin di dalam tubuh (Julia & Amelia, 2018). Bila anemia tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada Kesehatan dirinya dan mengganggu aktivitas setiap hari (Nurrahman, N.H, dkk, 2021).

Remaja yang mengalami anemia di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 sebanyak 32% (Riskesdas, 2018). Angka tersebut telah mengalami peningkatan dari data Riskesdas sebelumnya pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Hal ini membuktikan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia terutama pada perempuan. Anemia yang dialami remaja putri seringkali disebabkan karena menstruasi disetiap bulannya yang akan menyebabkan hemoglobin berkurang (Dinetti A, dkk, 2022). Faktor tersebut yang dapat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri (Akma, 2016).

Indonesia telah melakukan berbagai program penanggulangan untuk menurunkan kejadian anemia (Arifianti D, dkk, 2023). Program yang telah berjalan sampai saat ini adalah pemberian tablet Fe. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi angka kejadian anemia, karena dengan mengkonsumsi tablet Fe maka dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh utamanya bagi remaja yang merupakan kelompok usia rentan terkena anemia. Namun, bila melihat prevalensi kejadian anemia pada remaja masih tergolong tinggi. Kemungkinan hal tersebut disebabkan karena tablet Fe memiliki efek samping, sehingga membuat remaja tidak meminum tablet Fe kembali. Hal tersebut perlu dilakukan penanggulangan agar kejadian anemia pada remaja dapat menurun.

Penanggulangan lain yang bisa dilakukan yaitu makan makanan dari komponen bahan yang memiliki zat besi tinggi, contohnya kulit kentang. Masyarakat mengetahui bahwa kulit kentang adalah sampah yang tidak bisa di makan. Akan tetapi, bahan tersebut telah dilakukan penelitian sebelumnya tentang uji analisis zat besi. Hasil penelitian tersebut menyatakan tepung kulit kentang mengandung zat besi sebesar sebesar 111,8 mg dalam 100 gr (Ifa Nurhasanah, 2023).

Kulit kentang bisa menjadi salah satu solusi untuk menurunkan kejadian anemia dengan membuat kadar hb menjadi normal, sehingga membutuhkan zat besi dalam tubuh. Olahan yang bisa dibuat dengan bahan tersebut adalah kulit kentang yang dijadikan krispi. Krispi kulit kentang bisa menjadi pilihan makanan remaja yang sesuai dengan jajanan viral saat ini.

Harapannya dengan adanya olahan kulit kentang krispi dapat dijadikan makanan yang sehat dan menjadi salah satu pencegah anemia yang dikemas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada remaja putri Pondok Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

METODE

Kegiatan pemberian kulit kentang krispi sebagai upaya preventif kejadian anemia pada remaja putri dilakukan di Pondok Pesantren salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada bulan Juni-Juli 2024. Kegiatan ini dilakukan pada remaja putri dengan rentang usia 12-21 sebanyak 30 orang. Instrumen yang dipakai adalah laptop dan LCD serta PPT dengan tema kulit kentang krispi. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah sosialisasi, pengisian kuesioner (pretest), penyuluhan tentang manfaat pemberian kulit kentang krispi, pengisian kuesioner (posttest) dan penutup.

Tahap pertama pada kegiatan ini yaitu melakukan pengenalan antara penyuluh dengan peserta. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengisian kuesioner sebanyak 5 soal yang dikerjakan dengan waktu 5 menit. Soal berisi tentang pengertian, manfaat, kandungan serta olahan makanan dari kulit kentang.

Selanjutnya melakukan penyuluhan tentang manfaat kulit kentang krispi dengan waktu 30 menit dan tanya jawab selama 5 menit. Kemudian dilanjutkan dengan peserta mengerjakan kuesioner dengan soal dan waktu yang sama. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta terutama tentang manfaat kulit kentang krispi sebelum dan setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan hasil dalam kegiatan ini terdiri dari distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia dan Pendidikan serta nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan (Pretest dan Posttest) kepada remaja putri sebanyak 30 peserta. Hasil tersebut terlihat pada tabel.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
12	1	3
13	2	7
14	1	3
15	3	10
16	4	13
17	12	40
18	3	10
19	1	3
20	2	7
21	1	3
Jumlah	30	100

Pada tabel 1. menyatakan bahwa peserta lebih banyak memiliki usia 17 tahun yaitu 12 orang (40%) dari 30 orang yang lainnya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
SMP	5	17
SMA	20	67
PT	1	3
Tanpa Keterangan	4	13
Jumlah	30	100

Pada tabel 2. menunjukkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan bahwa remaja putri lebih banyak memiliki Pendidikan SMA sebanyak 20 orang atau 67% dibandingkan dengan pendidikan SMP dan PT. Hal ini juga berkaitan dengan umur mereka yang lebih banyak memiliki umur 17 tahun.

Tabel 3. Perolehan hasil rata-rata (mean) pengetahuan (*Pre test* dan *Post test*)

Nilai Mean	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
	76	97

Tabel 3. Menyatakan bahwa perolehan nilai rata-rata (mean) pengetahuan (pre dan post test) pada kegiatan ini memiliki perbedaan nilai yang signifikan. Terlihat pada nilai mean pre test, peserta mendapat nilai 76 dan mengalami peningkatan saat mengerjakan post test yaitu 97.

Peserta pada kegiatan pengabdian ini merupakan santri putri yang masuk dalam kategori remaja dan berada di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 30 peserta dengan rentang usia 12-21 tahun. Alur kegiatan pada pengabdian ini, dilakukan pengenalan antara penyuluh dan peserta dengan tujuan agar seluruh peserta dapat mengenal dan lebih mudah dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Selain itu, dengan dilakukannya sosialisasi akan membuat peserta lebih nyaman dan meyakini bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk dirinya. Langkah selanjutnya melakukan pengisian kuesioner tentang manfaat kulit kentang

sebagai upaya mencegah anemia sebanyak 5 soal. Kuesioner juga berisi identitas diri peserta, diantaranya nama, umur dan pendidikan yang ditempuh saat ini. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan dapat mengukur kemampuan yang dimiliki oleh peserta sehingga pada saat melakukan penyuluhan dapat dijelaskan pertanyaan pada soal yang tidak bisa di jawab saat mengerjakan pre test.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia, diketahui peserta lebih banyak memiliki usia 17 tahun sebanyak 12 orang atau 40%. Kemungkinan hasil ini akan berhubungan dengan pengetahuan seseorang terutama tentang pencegahan anemia. Selain itu, peserta paling banyak memiliki pendidikan SMA pada kegiatan ini. Hasil tersebut berkaitan satu sama lain yang mungkin berpengaruh terhadap informasi mengenai anemia (Priyanti, LD, 2018).

Tahap selanjutnya adalah memberikan penyuluhan tentang kulit kentang krispi sebagai makanan untuk meningkatkan kadar Hb. Penyuluhan dilakukan selama 30 menit dan alat yang digunakan adalah power point dan makanan kulit kentang krispi yang sebelumnya telah disiapkan. Saat proses penyuluhan, peserta tidak ada yang bertanya tentang materi yang telah disampaikan sehingga melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu mengerjakan soal yang sama (post test).



Gambar 1 Dokumentasi Penyuluhan Kulit Kentang Krispi

Post test yang dilakukan bertujuan agar dapat mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang kulit kentang krispi. Peserta yang telah mengerjakan post test, diberikan souvenir karena telah berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. terlihat hasil rata-rata pengetahuan peserta memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil rata-rata pretest peserta yaitu 76 dan posttest dengan nilai 97. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan peserta, kemungkinan disebabkan karena selama penyuluhan berlangsung, peserta mendengarkan dengan baik sehingga saat mengerjakan soal yang sama, mereka mampu menjawabnya dengan baik. Hasil pada kegiatan ini sesuai dengan beberapa pendapat ahli yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik, maka akan berpengaruh terhadap tingkat pemahaman tentang sesuatu (Ika, Jannaim & Yesi, 2020). Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia dan pendidikan yang tinggi karena mudah untuk menyerap informasi terutama tentang pencegahan anemia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada remaja putri sebanyak 30 peserta di Pondok Pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari hasil nilai rata-rata dari 76 menjadi 97. Hasil ini disebabkan karena antusias peserta dalam mendengarkan penyuluhan sehingga mampu menjawab soal yang sama yang dibuktikan dengan nilai yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akma. 2016. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah*.
- Arifianti, D. I., & Sudiarti, T. (2023). *Determinan Anemia Remaja Putri di Pondok Pesantren di Indonesia: Literature Review*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 15(1). 1–12.
- Dinetti A, Maryani D, Purnama Y, Asmariyah A, Dewiani K. 2022. *Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu*. J Surya Med. 8(3); 86-91.
- Ifa, Nurhasanah. 2023. *Analisis Kadar Zat Besi (Fe) pada Tepung Kulit Kentang*. Jurnal Ners. 7(2). 1005-1008.
- Ika, Jannaim & Yesi. 2020. *Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekan Baru*.
- Julia & Amelia. 2018. *Anemia Defisiensi Besi*. Jurnal Averrous. 4(2). Fakultas Kedokteran Universitas Maulkussaleh Aceh.
- Nurrahman, N. H., Anugrah, D. S., Adelita, A. P., & Sutisna, A. N. 2021. *Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil*. Journal of Science, Technology and Entrepreneur. 2(2). 46–50.
- Priyanto LD. 2018. *Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik Santriwati Husada dengan Anemia*. Jurnal Berkala Epidemiologi. Vol. 6. 139-146.
- Riskesdas. 2013. *Hasil Riset Kesehatan dasar Prevalensi Anemia pada tahun 2013*. Riset Kesehatan Dasar.
- Riskesdas. 2018. *Hasil Riset Kesehatan dasar Prevalensi Anemia pada tahun 2018*. Riset Kesehatan Dasar.