

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 30% remaja di seluruh dunia menderita anemia. Masalah ini lebih sering ditemukan di negara-negara berkembang, di mana akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan masih terbatas. Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi yang kompleks, yang dikenal sebagai '*Triple Burden*'. Kondisi ini ditandai dengan tingginya angka stunting, wasting, dan obesitas serta defisiensi mikronutrien seperti anemia (Kemenkes RI, 2020).

Anemia pada remaja di Indonesia seringkali disebabkan oleh kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi yang memadai. Anemia ditandai oleh kadar hemoglobin dan sel darah merah yang rendah, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Kekurangan zat besi terutama pada remaja putri dapat memicu anemia dan meningkatkan risiko berbagai penyakit (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

Anemia adalah masalah kesehatan utama di negara berkembang terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan wanita usia subur (Ara *et al.*, 2024). Masa remaja khususnya pada saat menstruasi pertama merupakan periode di mana remaja putri sangat membutuhkan asupan zat besi yang cukup. Masa remaja merupakan masa awal persiapan kehamilan, sehingga perlu diupayakan dengan sebaik – baiknya gizi pada masa remaja. Seperti yang kita ketahui bahwa status gizi pada masa remaja memiliki peran yang sangat penting bagi persiapan kehamilan seorang wanita karena banyaknya angka kejadian anemia pada remaja sehingga upaya deteksi dini dan pencegahan anemia pada remaja perlu diwaspadai. Pendidikan kesehatan tentang anemia dan gizi remaja sangat perlu diberikan sebagai bekal awal para remaja menjadi calon ibu agar kelak bayi yang dilahirkan tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan

khususnya kejadian stunting. Sayangnya, kurangnya pengetahuan tentang anemia membuat mereka seringkali kekurangan zat besi dan berisiko tinggi mengalami anemia (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi anemia di Indonesia mencapai 15,5% – 16,9% (16,2%). Sedangkan prevalensi anemia berdasarkan jenis kelamin pada perempuan mencapai 17,1% – 18,8% (18,0%) jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki 13,5% - 15,4% (14,4%) (SKI, 2023). Kondisi ini menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan publik yang signifikan, khususnya di kalangan remaja putri. Faktor penyebabnya meliputi pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022). Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di Desa Karangkendal didapatkan sekitar 66% remaja putri mengalami anemia.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi anemia pada remaja baik dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi tentunya melalui pemberian tablet tambah darah (Fe) yang merupakan program pemerintah, dan secara non farmakologi yaitu melalui pemanfaatan sumber daya alam setempat. Pemanfaatan potensi lokal seperti daun kelor yang melimpah di Desa Karangkendal membuka peluang baru dalam upaya pencegahan anemia pada remaja. Daun kelor memiliki kandungan zat besi yang tinggi sehingga dapat menjadi alternatif alami yang mudah didapatkan dan terjangkau (Rahmawati *et al.*, 2024).

Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan tanaman multiguna dengan kandungan nutrisi yang lengkap pada setiap bagiannya. Kandungan nutrisi yang tinggi ini memberikan kelor sifat fungsional yang sangat baik untuk kesehatan, sehingga kelor mendapat julukan *Miracle Tree* dan *Mother's Best Friend* (Irwan, Salim and Adam, 2020). Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang begitu beragam, di antaranya: beta carotene, thiamin B1, riboflavin B2, niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, dan vitamin C sehingga dapat membantu meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh dan mengatasi masalah anemia pada remaja (Rivai, 2020). Meskipun

desa ini kaya akan tanaman kelor, sebagian besar masyarakat terutama remaja belum menyadari potensi besar daun kelor (*Moringa Oleifera*) untuk kesehatan. Mereka belum familiar dengan berbagai cara mengolah daun kelor menjadi hidangan yang menarik dan banyak digemari.

Kajian terhadap permasalahan anemia dan potensi sumber daya lokal di Desa Karangendal, upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya remaja di Desa Karangendal yaitu melakukan intervensi berupa penyuluhan tentang pencegahan anemia serta pemberdayaan remaja dengan pemanfaatan sumber daya alam sekitar yaitu daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai bahan utama. Informasi ini telah dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah berskala nasional. Menurut Komara (dalam Salmaa, 2022) Artikel ilmiah merupakan karya tulis berbasis fakta yang bertujuan menyampaikan temuan atau ide baru, menguji teori yang ada, serta memberikan kontribusi pada bidang ilmu tertentu. Tulisan ini umumnya dimuat dalam publikasi ilmiah seperti jurnal atau prosiding konferensi. Dengan disajikannya ke dalam bentuk artikel ilmiah, diharapkan dapat memperluas wawasan kepada masyarakat luas dengan memberikan informasi baru yang dapat memperkaya pengetahuan sehingga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut atau pengembangan ilmu pengetahuan.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan artikel ilmiah ini adalah untuk menyebarluaskan pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan cara pemberdayaan masyarakat khususnya remaja melalui pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan fungsional.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan manfaat daun kelor.
- b. Memperkenalkan daun kelor sebagai sumber nutrisi yang kaya manfaat dan solusi untuk pencegahan anemia.

- c. Meningkatkan keterampilan remaja dalam mengolah daun kelor menjadi olahan nugget, pudding, dan keripik.
- d. Meningkatkan partisipasi remaja dalam kegiatan pemanfaatan dan pengembangan produk olahan daun kelor.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan sikap remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui pemberdayaan dan pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi tenaga kesehatan

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan informasi kepada remaja mengenai pencegahan anemia. Selain itu, informasi ini juga dapat meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan, khususnya terkait pencegahan anemia

b. Manfaat bagi Remaja

Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya pemenuhan gizi dalam upaya pencegahan anemia. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan remaja dalam mengolah daun kelor menjadi produk pangan yang bernilai gizi tinggi dan menarik.

c. Manfaat bagi Penyuluh Selanjutnya

Diharapkan kegiatan ini menjadi acuan bagi penyuluh selanjutnya sehingga penyuluh selanjutnya dapat melanjutkan program secara efisien, mengembangkan inovasi, dan memperkuat pencegahan anemia dengan memanfaatkan sumber daya alam setempat.