

Optimalisasi Pengetahuan Remaja Tentang Anemia dan Pemanfaatan Smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*) Sebagai Minuman Alternatif di SMPN 1 Cimalaka

Risna Mutiara¹, Fasya Nabila², Asfi Hanifah Lisdiana³, Nirina Hanifah Safanissa⁴, Muhammad Rendy Rivaldy⁵, Roihan Khoirurozak⁶, Nena Dwi Cahya⁷, Fakhri Habibi⁸, Fina Faradilla⁹, Miftah Fajar Raihan Firmansyah¹⁰, Muhtadin^{11*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Universitas Muhammadiyah Bandung, Jl. Soekarno-Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: muhtadin@umbandung.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2608>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Dec 2025

Revised: 07 Dec 2025

Accepted: 13 Dec 2025

Kata Kunci:

Anemia, Pepaya, Pisang, Madu, Hemoglobin, Smoothies.

Keywords:

Anemia, Papaya, Banana, Honey, Hemoglobin, Smoothies.

ABSTRACT

Remaja membutuhkan asupan gizi seimbang yang berguna untuk mengoptimalkan tumbuh kembang, remaja tergolong dalam kelompok rentan kekurangan gizi, salah satunya adalah anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 1 CIMALAKA pada tahun 2025, dengan data berdasarkan SKI pada tahun 2023 yaitu sebanyak 15,5% penderita anemia di Indonesia. Salah satu masalah anemia di remaja adalah kurangnya pemahaman dalam upaya pencegahan pada remaja. Metode yang digunakan adalah metode ceramah yaitu dengan cara menerangkan secara terstruktur, dan evaluasi dilakukan setelah pemberian materi dengan bertanya pada peserta secara acak terkait pemahaman dari materi penyuluhan. Penyampaian inovasi minuman alternatif untuk menambah asupan zat besi dalam tubuh yaitu smoothies ABC dengan bahan dasar pepaya dan pisang, dengan pemanis menggunakan madu. Smoothies sebagai salah satu pendekatan non farmakologi yang dilakukan sebagai upaya pencegahan dalam mengatasi anemia pada remaja. Peningkatan pemahaman terkait anemia di siswa/i SMPN 1 CIMALAKA dinilai secara subjektif dengan menilai *sampling* peserta sebanyak 3 orang untuk menjelaskan kembali materi penyuluhan dan sesuai dengan yang disampaikan.

Adolescents need balanced nutritional intake that is useful for optimizing growth and development, adolescents are classified as a vulnerable group for malnutrition, one of which is anemia. This community service was carried out at SMPN 1 CIMALAKA in 2025, with data based on SKI in 2023, namely 15.5% of anemia sufferers in Indonesia. One of the problems of anemia in adolescents is the lack of understanding in prevention efforts in adolescents. The method used is the lecture method, namely by explaining in a structured manner, and evaluation is carried out after the delivery of the material by asking random participants regarding the understanding of the counseling material. The delivery of alternative drink innovations to increase iron intake in the body is ABC smoothies with papaya and banana as the basic ingredients, with honey as a sweetener. Smoothies as one of the non-pharmacological approaches carried out as a preventive effort in overcoming anemia in adolescents. The increase in understanding regarding anemia in SMPN 1 CIMALAKA students was assessed subjectively by assessing a sampling of 3 participants to re-explain the counseling material and in accordance with what was conveyed.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Risna Mutiara, et al (2025). Optimalisasi Pengetahuan Remaja Tentang Anemia dan Pemanfaatan Smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*) Sebagai Minuman Alternatif di SMPN 1 Cimalaka, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2608>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, berdasarkan undang-undang Republik Indonesia No.35 Tahun 2014 dan peraturan Menteri Kesehatan no 25 tahun 2014 yaitu 10 hingga 18 tahun, sedangkan batasan usia remaja yaitu antara usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja membutuhkan asupan gizi seimbang guna mengoptimalkan tumbuh kembang dan mengurangi risiko terkena penyakit dimasa dewasa (BKKBN,2020). Remaja tergolong dalam kelompok rentan kekurangan gizi, masalah gizi yang utama dan rawan pada remaja adalah anemia. Anemia merupakan keadaan medis dimana kadar hemoglobin kurang dari batas normal (Wulandari,2024). Kadar Hemoglobin normal untuk remaja yaitu >12,0 g/dl untuk perempuan, dan laki-laki dengan usia diatas 15 tahun yakni >13,0 g/dl (Saraswati,2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 30% wanita di dunia menderita anemia. Menurut data survei kesehatan Indonesia tahun 2023 yaitu 15,5% penderita anemia di Indonesia. Hal ini menunjukkan masalah anemia pada remaja cukup tinggi, maka perlu perhatian khusus (Kasmad et al,2024).

Salah satu upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja yaitu dengan memberikan suplemen tablet tambah darah dengan kandungan Fe dan asam folat yang diberikan 1 minggu sekali rutin pada hari jum'at di sekolah. Pemberian suplemen ini dianggap paling efektif karena kandungan zat besi dalam tablet tambah darah dilengkapi dengan asam folat (Wulandari,2024).

Secara non Farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan tinggi zat besi, dan vitamin C (Linda,2023). Sumber zat besi yang terdapat dalam makanan terdiri dari sumber zat besi heme dan non heme. Sumber zat besi heme berasal dari bahan hewani seperti daging merah, hati unggas, dan boga laut. Sumber zat besi non-heme berasal dari sayuran dan kacang-kacangan (Nurhidayati et al,2025).

Buah pepaya, pisang dan Madu dipercaya dapat menangani anemia, Karena buah pepaya mengandung Vitamin A,C,E dan k serta mineral penting seperti zat besi (0,3 mg), fosfor (16 mg), dan kalium (470 mg). Kandungan zat besi yang terdapat dalam pepaya dapat membantu meningkatkan hemoglobin (Faridah et al,2025). Buah pisang ambon mengandung vitamin C, vitamin B6, dan zat besi, mendukung pembentukan eritrosit dan hemoglobin (Wulansari, 2025). Madu (*Apis Mellifera*) mengandung karbohidrat, vitamin, mineral, lemak, protein, dan asam amino yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin (HB) dalam darah (Sari, 2025).

Pemberian smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*) dapat membantu asupan zat besi ke dalam tubuh. Satu buah pisang mengandung sekitar 0,3 mg fe (zat besi) yang dapat membantu mengatasi anemia (Mardiana et al, 2023). Dalam 100 mg buah pepaya terkandung 177 mg vitamin C (Jannah et al, 2025). Madu mengandung 0,42 mg zat besi/ 100 gram (Sari,2025).

Berdasarkan penelitian wulandari et al, 2024 menunjukkan peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Sukakarya dengan pemberian edukasi melalui metode ceramah. Terdapat beberapa metode edukasi gizi, salah satunya adalah metode ceramah. Dalam kamus besar bahasa Indonesia metode merupakan cara yang teratur dan terpikir baik baik untuk mencapai maksud, cara kerja bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan. Metode ceramah adalah metode pembelajaran dengan cara menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik secara langsung secara lisan. Metode ceramah dapat dilakukan menggunakan alat bantu pengajaran atau tidak (Wulandari et al, 2024).

Oleh karena itu mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) CEMARA Universitas Muhammadiyah Bandung kelompok 13 Cimalaka 1 menyelenggarakan penyuluhan *Iron Boost* : Remaja Sehat tanpa anemia di SMPN 1 CIMALAKA yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi terkait anemia dengan pemberian minuman smoothies ABC dengan komposisi pepaya, pisang ambon, dan madu dalam penanganan serta pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMPN 1 CIMALAKA, adapun peserta dari kegiatan penyuluhan ini adalah siswa siswi SMPN 1 CIMALAKA kelas 9 dengan peserta sebanyak 77 orang dan dihadiri oleh tim promosi kesehatan desa cimalaka serta BKKBN Kecamatan Cimalaka. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, dengan cara menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian,

prevalensi, faktor penyebab, akibat, serta langkah pencegahan secara lisan kepada audiens. Pemberian penyuluhan tentang anemia yang dilakukan kepada remaja diharapkan memberikan pemahaman lebih baik serta peningkatan pengetahuan terkait anemia setelah diberikan penyuluhan. Strategi optimalisasi pengetahuan anemia pada remaja dengan memanfaatkan smoothies ABC sebagai alternatif pencegahan anemia melalui pendekatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dengan pemberian informasi, dukungan sosial, dukungan profesional kesehatan, dan perilaku sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimalisasi pengetahuan remaja tentang anemia dan pemanfaatan smoothies ABC sebagai minuman alternatif di SMPN 1 CIMALAKA. Langkah penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang anemia melalui program penyuluhan yang terstruktur. Penyuluhan ini melibatkan beberapa pihak di desa cimilaka diantaranya adalah kepala desa sebagai pemimpin daerah yang mengatur dan meninjau kegiatan yang ada di desa cimilaka, BKKBN kecamatan cimilaka terkhusus bidang PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja), kemudian tim promosi kesehatan desa cimilaka, dan kepala sekolah. Selain itu kelompok 13 KKN CEMARA desa Cimilaka 1 Universitas Muhammadiyah Bandung memperkenalkan minuman alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh, yang bersumber dari Buah buahan yang merupakan zat besi non-heme, yaitu smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*). Smoothies ABC yaitu smoothies dengan komposisi pepaya, pisang ambon, dan madu sebagai pemanis.



Gambar 1. Kegiatan *Iron Boost* : Remaja Sehat Tanpa Anemia Dihadiri oleh tim Promosi Kesehatan Desa Cimilaka

Komposisi Buah pisang, Pisang Ambon, serta madu menjadi minuman alternatif yang mudah di konsumsi dan enak dan menyesuaikan *trend* minuman dikalangan remaja. Sehingga minuman ini dapat mudah diterima oleh kalangan remaja. Smoothies merupakan produk yang berbahan dasar buah dan atau sayuran yang menonjolkan parameter kelembutan pada produknya (Novidahlia et al, 2018). Minuman smoothies ABC ini merupakan tindakan non farmakologis untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh untuk remaja agar terhindar dari anemia.



Gambar 2. Registrasi peserta penyuluhan dan pembagian smoothies ABC pada peserta penyuluhan

Adapun kegiatan penyuluhan untuk optimalisasi pengetahuan anemia untuk remaja dan pemanfaatan smoothies ABC untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia pada remaja di SMPN 1 Cimilaka dilakukan dengan tahapan :

1. *Pre test* secara lisan dan acak terhadap peserta penyuluhan terkait pengetahuan tentang anemia diantaranya adalah pengertian, komponen darah, dan akibat yang disebabkan oleh anemia.
2. Penyuluhan
Pendidikan dan penyuluhan dilakukan sebagai metode utama dalam upaya optimalisasi pengetahuan anemia untuk remaja terkait pengertian, prevalensi, faktor risiko, akibat yang ditimbulkan oleh anemia, Pencegahan anemia, serta makanan pengganti tablet tambah darah. Kegiatan ini meliputi penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan kampanye publik yang akurat dan relevan tentang anemia dan pemanfaatan smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*). Kelompok 13 membagikan *flyer* cara pembuatan smoothies kepada siswa/i peserta penyuluhan. Diharapkan dengan membagikan *flyer* siswa/i dapat mempraktekkannya di rumah dan menambahkannya ke dalam minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
3. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara acak kepada peserta. Peserta secara acak dapat menjelaskan kembali apa yang mereka tangkap dari pemaparan materi penyuluhan. Diambil *sampling* sebanyak 3 orang perwakilan dari siswa/i yang menjadi audiens untuk menjelaskan kembali hasil penyuluhan. Dari ketiga peserta penyuluhan dapat menjelaskan kembali apa yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 3. Kegiatan evaluasi penyuluhan *Iron Boost* : Remaja Sehat Tanpa Anemia

Optimalisasi pengetahuan anemia pada remaja dengan pemanfaatan smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*) sebagai minuman alternatif di SMPN 1 CIMALAKA dilakukan dengan membagikan smoothies sebanyak 60 ml pada setiap siswa/i yang hadir dalam acara penyuluhan ini.

Pemberian smoothies ABC (*Anemia Booster Cocktail*) dengan komposisi pepaya, pisang ambon dan madu. Kandungan Vitamin C dalam buah pepaya sebanyak 177 mg / 100 mg pepaya, pisang mengandung zat besi (Fe) 0,3 mg, dan madu mengandung mikro mineral zat besi sebanyak 0,42 mg/ 100 gram madu. vitamin C yang terkandung dalam smoothies membantu penyerapan zat besi ke dalam

tubuh, karena vitamin c merupakan *enhancer* untuk membantu penyerapan zat besi non-heme (Salsabil et al, 2023). Peningkatan kadar hemoglobin yang disebabkan oleh proses metabolisme besi dalam tubuh yang terdiri dari proses absorpsi, distribusi, metabolisme, dan ekskresi. Vitamin c memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi, terutama dalam makanan atau zat besi non-heme seperti pepaya.

Kegiatan penyuluhan ini ditinjau langsung oleh tim promosi kesehatan desa cimilaka sehingga hasil dari kegiatan ini dapat di evaluasi lebih lanjut oleh tim promosi kesehatan desa cimilaka dan dapat dipantau secara berkala terkait optimalisasi pengetahuan anemia pada remaja di SMPN 1 CIMALAKA.

Tabel 1. Tolak Ukur Ketercapaian Penyuluhan *Iron Boost* : Remaja Sehat Tanpa Anemia

No	Kegiatan	Tolak ukur	Perilaku sebelum kegiatan	Perilaku setelah kegiatan	Pengetahuan sebelum	pengetahuan sesudah
1.	Penyuluhan	Pemahaman terhadap anemia	Peserta masih kurang memahami tentang materi anemia	Peserta mengetahui tentang materi anemia	Pengetahuan anemia pada remaja masih kurang	pengetahuan anemia pada remaja meningkat
2.	Pemanfaatan Smoothies ABC sebagai minuman alternatif	Pemahaman cara pembuatan smoothies ABC	Peserta belum mengetahui manfaat buah pepaya, pisang, dan madu	Peserta sudah mengetahui manfaat buah pepaya, pisang dan madu		
3.	Evaluasi	Pengetahuan tentang anemia	Peserta belum memahami cara pencegahan dan mengatasi anemia secara non farmakologi	Peserta mengetahui terdapat minuman alternatif dari tablet tambah darah yaitu smoothies ABC.		

SIMPULAN

Kasus anemia di indonesia meningkat di setiap tahun nya, kejadian anemia tertinggi terjadi pada kalangan usia remaja. Hal ini menjadi fokus utama pemerintahan dalam menanggulangi kasus anemia pada remaja. Dalam hal ini pemerintah melakukan pencegahan dengan cara melakukan pembagian tablet tambah darah setiap satu minggu sekali di sekolah. Salah satu pendekatan non farmakologi yang dapat diupayakan adalah dengan memanfaatkan bahan bahan yang mudah didapat yaitu membuat smoothies dengan komposisi pepaya, pisang ambon, serta madu sebagai pemanis. Dengan melihat kandungan zat besi dan vitamin C yang terdapat dalam buah buahan tersebut, smoothies ini menjadi salah satu temuan untuk mencukupi kadar hemoglobin (HB) dalam darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penulisan karya ilmiah dari hasil pengabdian kepada masyarakat, puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga program Kuliah Kerja Nyata (KKN) CEMARA Kelompok 13 Desa Cimilaka, Kecamatan Cimilaka, Kabupaten

Sumedang dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Penulis menyampaikan terimakasih sebesar besarnya kepada kepala desa desa cimalaka, Kepala sekolah SMPN 1 Cimalaka, beserta tim Promosi kesehatan desa cimalaka dan BKKBN Cimalaka yang telah memberikan dukungan fasilitas, dan kerjasama penuh dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada seluruh partisipan yang sudah sangat antusias dalam setiap rangkaian program, sehingga kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada para partisipan terutama Siswa/i SMPN 1 Cimalaka.

REFERENSI

- BKKBN.(2020). *Modul integrasi PIK R-BKR penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja*. Bandung : BKKBN Provinsi Jawa Barat.
- Faridah, S. N., Rahayu, S., & Suwondo, A. (2025). PENGARUH EKSTRAK DAUN PEPAYA (CARICA PAPAYA L.) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN DAN HEMATOKRIT PADA REMAJA PUTRI ANEMIA. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 556-563.
- Jannah, S., Retno, G. A., & Herlina, H. (2025). ANALISIS KADAR ALKALOID EKSTRAK KULIT BUAH PEPAYA CALIFORNIA (Carica papaya L.) DENGAN METODE SPEKTROFOTOMETRI UV-VIS. *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)*, 8(2), 261-271.
- Kasmad, R., Setyanagraha, E, Yasin.Y.K., Irma., Rahman,S.N., Putra,G.A., Alimuddin,H., dan Alam,N. (2024). Literasi gizi remaja berbasis sekolah cegah anemia di SMA NEGERI 1 POLMAN. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 602-605.
- Linda, D. A. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 1(3), 17–34.
- Mardiana Mardiana., Meldawati Meldawati, & Nurul Hidayah. (2023). Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 53–63. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2583>
- Novidahlia, N., Pangandian, G. P., & Aminullah, A. (2018). Karakteristik Red Smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Penambahan CMC (Carboxymethyl Cellulose). *Jurnal Agroindustri Halal*, 4(2), 183-191.
- Nurhidayati, V. A., Khomsan, A., Riyadi, H., Prasetya, G., Rizkiriani, A., & Amelia, R. (2025). Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi Serta Pangan Pendukung dan Penghambat Penyerapannya pada Remaja Putri. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 8(1).
- Saraswati,P.M.I., (2021). Hubungan kadar hemoglobin (HB) dengan prestasi pada siswa menengah atas (SMA) atau sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 02(04). 1187-1190.
- Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature review: hubungan asupan protein, vitamin c, dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 516-521.
- Sari, H., & Barus, Y. H. B. (2025). PENGARUH PEMBERIAN JINTAN HITAM (NIGELLA SATIVA) DAN MADU (APIS MELLIFERA) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI KLINIK PRATAMA BERTHA TAHUN 2025. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 7(2), 1-7.
- Wulansari, D., & Wijayanti, T. R. A. (2025). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trisemester 3 Di Polindes Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 118-123.