

PENYULUHAN GIZI TENTANG ANEMIA DAN DEMONSTRASI PEMBUATAN COMBRO HATI AYAM MAKANAN TINGGI ZAT BESI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA

Sutrio¹, Agus Purnomo², Siti Julaiha³, Retno Puji Hastuti⁴

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang^{1,2,3,4}

Email Korespondensi: sutrio@poltekkes-tjk.ac.id[✉]

Info Artikel

Histori Artikel:**Masuk:**

25 Mei 2024

Diterima:

29 Juni 2024

Diterbitkan:

30 Juni 2024

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Anemia;
Cobro Hati Ayam;
Zat Besi.

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal. Anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi saat kadar sel darah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah. Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32%, Provinsi Lampung menduduki peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63%. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kepedulian seluruh civitas akademika Poltekkes Tanjungkarang dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan gizi tentang anemia dan demonstrasi pembuatan Combros Hati Ayam. Hasil yang didapatkan semua peserta meningkat pengetahuan dan kesadaran tentang anemia dan mampu membuat combro hati ayam tinggi zat besi. Pengabdian masyarakat ini memberikan perubahan cara pandang dan menambah pengetahuan ibu-ibu kader posyandu dan ibu-ibu kelompok wanita tani (KWT) tentang anemia dengan salah satu rangkaian kegiatan adalah cara membuat combro hati ayam tinggi zat besi berbasis pangan lokal namun bernilai gizi tinggi dan higienis. Pengabdian ini telah mengimplementasikan ilmu yang diperlukan oleh masyarakat khususnya wanita usia subur, remaja dan ibu dalam upaya pencegahan anemia.

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



PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi di indonesia adalah anemia. Anemia berkaitan dengan lima masalah global lainnya terkait dengan gizi diantaranya adalah stunting, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan, pemberian ASI Eksklusif dan wasting (Suryani dkk, 2015). Pada tahun 2018, anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 11,67% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja sebesar 32% dimana hal tersebut kontras dengan standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%. Di wilayah Sumatera, Provinsi Lampung menduduki peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63% diantaranya dialami oleh remaja putri berusia 10-19.

Pemberian suplementasi merupakan salah satu upaya untuk menurunkan kejadian anemia. Selain itu pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh (Kemenkes RI, 2016). Kemenkes RI (2018) sudah mencanangkan pemberian tablet tambah darah untuk remaja putri dengan prevalensi remaja putri yang mengonsumsi tablet tambah darah 52 tablet sebesar 1,4%. Dari data tersebut terlihat perbandingan remaja putri yang minum tablet tambah darah 52 tablet.

Menurut Almatsier (2010), upaya meningkatkan kadar Hb dalam tubuh dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi dari bahan makanan hewani. Zat besi merupakan komponen penting dalam hemoglobin, yang berfungsi membawa oksigen dalam darah. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi dapat membantu mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Substitusi bahan makanan yang tinggi zat besi juga merupakan upaya untuk pencegahan anemia. Substitusi adalah penambahan zat gizi tertentu ke dalam produk pangan yang dibuat menyerupai atau pengganti produk pangan yang asli (Kurniati, 2017). Salah satu contohnya adalah penambahan zat besi yang bersumber dari hati ayam ke dalam combro. Hati ayam mengandung zat besi yang cukup tinggi yaitu sebesar 15,8 mg (TKPI, 2017). Selain itu, mineral yang berasal dari hati ayam atau pangan hewani tingkat absorpsinya tinggi yaitu 20 – 30% (Santosa dkk, 2016).

Substitusi zat besi dapat dilakukan pada selingan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat dan digemari oleh semua kalangan. Salah satu selingan yang dapat disubstitusi zat besi adalah combro. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2012) di Jawa Barat, combro menjadi makanan yang paling disukai nomor dua setelah arem-arem, dengan persentase kesukaan combro sebesar 92,6%. Ini menunjukkan bahwa combro memiliki potensi besar sebagai kendaraan untuk meningkatkan asupan zat besi dalam diet masyarakat.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Purwandari (2022) menyatakan bahwa konsumsi hati ayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlinda dkk. (2022) dengan judul "Efektivitas Pemberian Hati Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian hati ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Hal ini menegaskan bahwa integrasi hati ayam dalam makanan sehari-hari, seperti combro, dapat menjadi strategi yang efektif untuk menangani masalah anemia, terutama di kalangan remaja putri.

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan tim pengabmas, terungkap bahwa masyarakat di Desa Sri Mulya Jaya belum sepenuhnya memahami bahwa hati ayam adalah sumber hewani yang tinggi zat besi. Kebanyakan masyarakat berpendapat bahwa hanya sayuran hijau yang mengandung zat besi dan mampu mencegah anemia. Kurangnya pemahaman ini menunjukkan perlunya edukasi dan peningkatan kesadaran mengenai berbagai sumber zat besi yang tersedia.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya anemia dan cara mencegahnya. Edukasi akan difokuskan pada pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, termasuk sumber hewani seperti hati ayam. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan masyarakat akan lebih mampu mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan mereka. Salah satu strategi yang akan diterapkan adalah memperkenalkan combro, makanan lokal yang disubstitusi dengan hati ayam, sebagai makanan selingan tinggi zat besi. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk menambah asupan zat besi dalam diet masyarakat tetapi juga untuk memanfaatkan makanan lokal yang sudah dikenal dan disukai. Dengan demikian, masyarakat dapat lebih mudah menerima dan mengintegrasikan perubahan ini dalam pola makan sehari-hari mereka, yang pada akhirnya dapat membantu mencegah anemia secara lebih efektif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan terdiri dari tiga sesi utama. Sesi pertama adalah pemberian materi mengenai anemia, termasuk ciri-ciri anemia, bahaya yang ditimbulkan, serta cara pencegahannya. Materi ini disampaikan oleh narasumber dari tim pengabmas dengan tujuan memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya mengenali dan mencegah anemia. Narasumber akan menjelaskan dengan detail mengenai gejala anemia yang umum ditemui, seperti kelelahan, pusing, dan kulit pucat, serta menjelaskan risiko kesehatan yang serius jika anemia tidak ditangani dengan baik.

Sesi kedua adalah pemberian materi tentang kandungan gizi yang terdapat pada combro hati ayam. Narasumber akan menjelaskan manfaat dari substitusi hati ayam ke dalam combro, khususnya kandungan zat besi yang tinggi dan protein yang dibutuhkan oleh tubuh. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada para ibu kader posyandu dan ibu-ibu KWT tentang nilai gizi yang terkandung dalam makanan yang mereka buat dan konsumsi. Dengan demikian, mereka dapat lebih memahami bagaimana makanan lokal yang sederhana dapat menjadi sumber nutrisi yang kaya dan bermanfaat bagi kesehatan keluarga.

Sesi terakhir adalah pelatihan praktis membuat combro hati ayam sebagai makanan tinggi protein. Pelatihan ini ditujukan kepada ibu-ibu kader posyandu dan ibu-ibu KWT untuk membuat produk sesuai dengan resep yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam sesi ini, peserta akan diajarkan langkah demi langkah dalam proses pembuatan combro hati ayam, mulai dari persiapan bahan hingga teknik memasak yang benar. Diskusi dan sesi tanya jawab dirancang sedemikian rupa agar suasana nyaman dan interaktif, sehingga para peserta dapat memahami dengan jelas informasi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu mempraktekkan ilmu yang didapatkan dengan percaya diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi di Desa Sri Mulya Jaya, masyarakat yang memang mayoritas bersuku jawa sangat menyukai Combro, lalu berdasarkan wawancara salah satu penjual gorengan di daerah pasar Seputih Surabaya combro menjadi makanan yang paling banyak dibeli nomor 4 setelah tahu isi, tempe dan pisang goreng. Masyarakat belum terfikir jika makanan tradisional Combro bisa dimodifikasi menjadi makanan selingan tinggi zat besi yang bermanfaat mencegah anemia. Dengan melihat peluang mengembangkan pangan berbasis pangan lokal untuk itu perlu dilakukan Demonstrasi Pembuatan Combro Hati Ayam kaya. Beberapa tahapan yang kami lakukan dalam melaksanakan kegiatan pengabmas, yaitu :

Penyuluhan Tentang Anemia

Sebelum memulai pelatihan, tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang anemia yang mencakup pengertian anemia, ciri-ciri anemia, bahaya anemia, dan cara pencegahannya. Penyuluhan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada para peserta mengenai pentingnya mengenali dan menangani anemia sejak dini. Tim pengabdian menjelaskan bahwa anemia adalah kondisi medis yang disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius jika tidak diatasi.

Selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif mengajukan pertanyaan. Banyak ibu-ibu yang sebelumnya menganggap ciri-ciri anemia seperti kelelahan dan pusing sebagai hal yang wajar dan tidak perlu dikhawatirkan. Penyuluhan ini membuka mata mereka tentang bahaya anemia dan pentingnya mengenali gejala-gejalanya untuk mengambil langkah pencegahan yang tepat. Tim pengabdian juga membahas berbagai faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena anemia, seperti kurangnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang.

Selain memberikan pemahaman tentang anemia, tim pengabmas juga menjelaskan tentang sumber pangan lokal yang kaya akan zat besi, salah satunya adalah hati ayam. Tim menekankan bahwa hati ayam dapat memperkaya kandungan zat besi dalam makanan tradisional seperti combro. Dengan memberikan informasi ini, diharapkan para peserta dapat lebih memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah didapat untuk meningkatkan asupan zat besi mereka. Informasi ini juga bertujuan untuk mendorong ibu-ibu kader posyandu dan ibu-ibu KWT untuk lebih kreatif dalam mengolah makanan yang bergizi tinggi untuk keluarga mereka, sehingga dapat membantu mencegah anemia secara efektif.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Tentang Anemia Bersama Peserta

Praktik Pembuatan Combro Hati Ayam Tinggi Zat Besi

Demonstrasi dan praktik pembuatan MP-ASI berbahan pangan lokal ini ditujukan bagi seluruh peserta sebagai bagian dari program edukasi gizi. Peserta dibagi menjadi dua kelompok kecil untuk mempraktikkan pembuatan Combro Hati Ayam. Pembagian kelompok ini bertujuan untuk memudahkan pengawasan dan bimbingan, sehingga setiap peserta dapat memahami dengan jelas setiap langkah dalam proses pembuatan. Selain itu, kelompok kecil memungkinkan interaksi yang lebih intensif antara peserta dan narasumber.

Peserta dengan tekun mengikuti jalannya praktik pembuatan Combro Hati Ayam dan mengikuti semua arahan yang diberikan. Dalam kelompok, mereka diajarkan mulai dari persiapan bahan-bahan yang diperlukan, teknik pengolahan, hingga cara memasak yang tepat untuk menghasilkan combro yang enak dan bergizi. Para peserta diajak untuk terlibat langsung dalam setiap tahap, sehingga mereka dapat memperoleh pengalaman praktis yang berguna untuk diterapkan di rumah masing-masing. Peserta dipandu oleh Bapak Sutrio, SKM., M.Kes, seorang ahli kesehatan masyarakat yang memiliki banyak pengalaman dalam bidang gizi, serta didampingi oleh mahasiswa gizi. Bapak Sutrio memberikan penjelasan yang rinci dan mudah dipahami mengenai manfaat hati ayam sebagai sumber zat besi, serta bagaimana combro bisa menjadi alternatif makanan selingan yang bergizi tinggi. Kehadiran mahasiswa gizi juga membantu dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan teknis yang muncul selama praktik berlangsung.

Saat pemberian materi oleh narasumber, peserta aktif bertanya dan menunjukkan keingintahuan yang besar. Hampir seluruh peserta mengajukan pertanyaan, mulai dari detail proses memasak hingga manfaat gizi dari combro hati ayam. Diskusi yang terjadi sangat interaktif, dengan peserta saling berbagi pengalaman dan pengetahuan. Narasumber memastikan semua pertanyaan dijawab dengan jelas dan tuntas, sehingga tidak ada keraguan di benak peserta mengenai langkah-langkah pembuatan combro hati ayam. Selain praktik pembuatan, sesi ini juga dilengkapi dengan penjelasan mengenai pentingnya diversifikasi pangan dalam mencegah anemia. Narasumber menekankan bahwa mengonsumsi berbagai sumber zat besi, termasuk pangan lokal seperti hati ayam, sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Informasi ini diharapkan dapat membuka wawasan peserta mengenai cara-cara inovatif untuk meningkatkan asupan zat besi dalam keluarga mereka.

Di akhir sesi, peserta diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil praktik mereka. Hal ini tidak hanya memberikan kepuasan tersendiri, tetapi juga menjadi momen evaluasi apakah mereka telah berhasil mengikuti arahan dengan baik. Rasa puas dan antusiasme peserta terlihat jelas ketika mereka berhasil membuat combro hati ayam yang lezat dan bergizi. Pengalaman ini diharapkan dapat

menginspirasi mereka untuk terus menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu mencegah anemia di kalangan keluarga dan masyarakat sekitar.



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Combro Hati Ayam

Setelah pelatihan selesai, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan tersebut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa para ibu peserta pelatihan menjadi paham bahwa membuat Combro Hati Ayam berbahan pangan lokal tidaklah sesulit yang mereka bayangkan sebelumnya. Mereka merasa lebih percaya diri untuk membuat combo sendiri di rumah, dengan pemahaman bahwa proses pembuatannya cukup sederhana dan dapat dilakukan dengan bahan-bahan yang mudah didapatkan.

Selain itu, para ibu juga menyadari bahwa combo hati ayam buatan mereka tidak kalah lezat dan bergizi dibandingkan dengan makanan serupa yang dibeli di pasaran. Kebersihan dan kualitas bahan yang digunakan dalam pembuatan combo buatan sendiri juga lebih terjamin. Pengetahuan ini mendorong mereka untuk lebih memilih membuat makanan sehat sendiri di rumah, sehingga dapat memastikan asupan gizi yang lebih baik bagi keluarga mereka dan membantu mencegah anemia secara efektif.

PENUTUP

Pengabdian masyarakat ini memberikan perubahan cara pandang dan menambah pengetahuan ibu-ibu kader posyandu serta ibu-ibu kelompok wanita tani (KWT) tentang anemia. Salah satu rangkaian kegiatan dalam pengabdian ini adalah mengajarkan cara membuat combo hati ayam tinggi zat besi berbasis pangan lokal, namun bernilai gizi tinggi dan higienis. Pengabdian ini telah mengimplementasikan ilmu yang diperlukan oleh masyarakat, khususnya wanita usia subur, remaja, dan ibu, dalam upaya pencegahan anemia. Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi ini, diharapkan kader posyandu dan ibu KWT mampu mengajarkan kepada ibu-ibu di posyandu dan masyarakat pada umumnya tentang pembuatan combo hati ayam tinggi zat besi yang tepat dan higienis. Dengan demikian, mereka dapat menyebarkan pengetahuan ini lebih luas, sehingga semakin banyak orang yang memahami cara mencegah anemia melalui konsumsi makanan yang sehat dan bergizi tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dan Unit PPM (Unit Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat) yang telah memberi penugasan kepada kami dan

kepada Kepala desa Sri Mulya Jaya dan Kepala Puskesmas Seputih Surabaya yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2018). *Buku Saku Kesehatan Provinsi Lampung*. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Handayani. (2012). *Analisis Penyelenggaraan, Kontribusi, Tingkat Kesukaan dan Daya Terima PMT-AS di SDN 1 Malangsari, Cipanas, Lebak, Banten*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan WUS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniati, A.D. (2017). *Teknologi Suplementasi Pangan*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Nurlinda, Ishaq Nusu, Rahmat Zarkasyi, & Rasidah Wahyuni Sari. (2022). Efektivitas Pemberian Hati Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri: The Effectiveness of Giving Chicken Liver to Increasing Hemoglobin Levels of Adolescent Girls. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1303-1307. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2743>
- Purwandari, A., Korompis, M.D., Tombokan, S., Lontaan, A., & Lumbu, A. (2022). Konsumsi Hati Ayam Efektif Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Consumption of Chicken Liver Effectively Increases Haemoglobin Levels of Pregnant Women in the II and III Trimester*, 128-138.
- Santosa, H., Handayani, N.A., Nuramelia, C., Sukma, & Tunggal, N.Y. (2016). *Pemanfaatan Hati Ayam Sebagai Fortifikasi Zat Besi Dalam Bubur Bayi Instan Berbahan Dasar Ubi Jalar Ungu*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Suryani, dkk. (2015). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Padang.