

Edukasi Pemanfaatan Hasil Olahan Buah Nanas Bagi Mahasiswa Usia Subur di Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika

Education on the Utilization of Pineapple Processed Products for Students of Childbearing Age at the Graha Medika Institute of Health and Technology

Sitti Nurul Hikma Saleh^{*a}, Agustin^b, Muzayyana^c, Hairil Akbar^d

Program studi D-III Kebidanan, Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika^{a,b,c}

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha
Medika^d

nurulhikmasaleh93@gmail.com^{*}

Abstract

Women of childbearing age tend to suffer from anemia because women experience menstruation every month, and this will be exacerbated if the intake of iron from daily food is low. Women of childbearing age who suffer from iron deficiency anemia will get sick easily because of their low immune system, so that student learning productivity will decrease. one useful for increasing hemoglobin is the consumption of pineapples, in addition to the female intake of Fe tablets. Pineapple is a great source of phytochemicals with bioflavonoids and tannins, it is also very rich in antioxidants known as flavonoids and phenolic acids. This community service activity is carried out with discourse method, and discussions about how to process and use pineapples in women of childbearing age. This activity was carried out on October 18, 2021. The target of the activity is students of childbearing age who are > 18 years old. Pineapple processing is carried out using good quality pineapples. students have understood about the processing and benefits of consuming pineapples. Pineapple is a fruit that has a sweet and slightly sour taste. The nutritional content of pineapples include 79% vitamin C, 5% vitamin B6, 1% vitamin A, 1% Fe, 3% magnesium, folate and other substances. Pineapple is goodness for increasing hemoglobin for students of childbearing age at the Graha Medika Institute of Health and Technology, with this activity students begin to understand how to process and about the benefits of consuming pineapple to increase hemoglobin in women of childbearing age.

Keywords: Health Education, Fruit Processing, Pineapple Fruit, Fertile Age;

Abstrak

Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan sehari-hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah, sehingga produktivitas belajar mahasiswa akan menurun. Salah satu buah yang bermanfaat untuk meningkatkan Hb adalah mengkonsumsi buah nanas, selain asupan tablet Fe pada wanita. Nanas merupakan salah satu buah yang mengandung vitamin C dan dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. buah nanas merupakan sumber fitokimia termasuk bioflavonoid dan tannin, juga sangat kaya akan anti oksidan yang dikenal sebagai flavonoid dan asam fenolik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang cara pengolahan dan pemanfaatan buah nanas pada wanita usia subur. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2021. Sasaran kegiatan itu mahasiswa pada usia subur yang telah berusia > 18 Tahun. Pengolahan buah nanas dilakukan menggunakan buah nanas yang berkualitas baik. mahasiswa telah memahami tentang pengolahan dan manfaat mengkonsumsi buah nanas. Buah nanas merupakan buah yang memiliki rasa manis dan sedikit asam. Kandungan gizi dari nanas antara lain, vitamin C 79%, vitamin B6 5%, vitamin A 1%, besi 1%, magnesium 3% , folat dan zat lainnya. Buah nanas sangat baik untuk meningkatkan hemoglobin bagi para siswi usia subur di Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, dengan kegiatan ini mahasiswa mulai memahami terkait cara pengolahan dan tentang Manfaat mengkonsumsi buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur.

Kata Kunci: Edukasi, Olahan Buah, Buah Nanas, Usia Subur

<https://journal.yrpiuku.com/index.php/ceej>

e-ISSN:2715-9752, p-ISSN:2715-9868

Copyright © 2021 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

1. Pendahuluan

Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan sehari-hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah, sehingga produktivitas belajar mahasiswa akan menurun.

Sementara di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada WUS umur 15-44 tahun sebesar 35,3% (KEMKES RI, 2013). Selain tablet tambah darah, pencegahan anemia juga dapat dilakukan secara non farmakologis, yaitu dengan asupan makanan dan buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi, misalnya mengkonsumsi buah nanas.

Nanas (*Ananas comosus* L.) merupakan tanaman yang diperkirakan berasal dari Amerika Selatan yang ditemukan oleh orang Eropa pada tahun 1493 di pulau Caribbean. Akhir abad ke-16 Portugis dan Spanyol memperkenalkan nanas ke benua Asia, Afrika, dan Pasifik Selatan, sehingga pada abad ke-18, buah ini dibudidayakan di Hawaii, Thailand, Filipina, China, Brasil, dan Meksiko (Lawal, 2013).

Nanas (ananas) termasuk kedalam famili Bromeliaceae adalah salah satu buah yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Buah nanas adalah buah yang memiliki rasa manis dan sedikit asam. Kandungan gizi dari nanas antara lain, vitamin C 79%, vitamin B6 5%, vitamin A 1%, besi 1%, magnesium 3% , folat dan zat lainnya yang bermanfaat bagi tubuh. Selain gizi tersebut, manfaat buah nanas juga baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Manfaat buah nanas juga dapat mencegah penggumpalan darah. Nanas memiliki peran dalam memproduksi hemoglobin di dalam tubuh. Jika tubuh mengalami kekurangan zat ini maka bisa menyebabkan anemia, penurunan kadar sel darah putih, masalah tiroid, dan osteoporosis (Darawati, 2016)

Salah satu buah yang bermanfaat untuk meningkatkan Hb adalah mengkonsumsi buah nanas, selain asupan tablet Fe pada wanita. Nanas merupakan salah satu buah yang mengandung vitamin C dan dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Almatsier, 2012). Menurut Jatmiko (2020) buah nanas merupakan sumber fitokimia termasuk bioflavonoid dan tannin, juga sangat kaya akan anti oksidan yang dikenal sebagai flavonoid dan asam fenolik (Jatmiko, 2020).

Kadar Haemoglobin merupakan faktor yang penting dan berhubungan dengan produktivitas kerja, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Suci Widiastuti dan Fillah (2016) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energy, persentasi lemak tubuh, IMT dan Kadar haemoglobin dengan produktivitas kerja, Variabel yang paling berhubungan dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita adalah kadar haemoglobin dengan $R^2 = 0,348$ (Widiastuti & Dieni, 2016).

Hasil penelitian beberapa literatur menunjukkan hasil yang kontradiktif. Penelitian oleh Kamalia, Sulistyaningsih, & Sugiyanta (2014) menggunakan desain eksperimen murni secara in vivo dengan rancangan randomized pre and post test controlled group design dilakukan di laboratorium dan Sampel penelitian adalah tikus strain wistar jantan usia 2 bulan dengan berat rata-rata 100 gram dengan intervensi pemberian dosis ekstrak nanas sebesar 7, 9 dan 11 mg/hari

menghasilkan peningkatan kadar hemoglobin. Sedangkan, Maisaroh (2019) dalam penelitian dengan intervensi kombinasi jus bayam dengan nanas tidak dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada tikus anemia, (Annisa , Arinda , & Firda, 2019).

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan Edukasi Edukasi Pemanfaatan Hasil Olahan Buah Nanas Bagi Mahasiswi Masa Usia Subur di Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang cara pengolahan dan pemanfaatan buah nanas pada wanita usia subur. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2021. Sasaran kegiatan yaitu mahasiswa pada usia subur yang telah berusia > 18 Tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan alat untuk presentasi: laptop, LCD, speaker dan pointer serta leaflet dan pedoman Pengolahan buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan pengolahan terhadap buah nanas yang telah di peroleh dari petani nanas yang berada di wilayah sekitaran Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika. Kegiatan pengolahan dan pensortiran buah nanas dapat di lihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Proses pengolahan dan pensortiran buah nanas

Pengolahan buah nanas dilakukan menggunakan buah nanas yang berkualitas baik, agar hasil olahan yang akan dimanfaatkan oleh para siswi memiliki kualitas yang baik dan manfaat yang baik. Setelah kegiatan pengolahan dilakukan maka di lanjutkan dengan proses penyuluhan dengan metode ceramah kepada siswi-siswi

terkait manfaat yang di miliki oleh buah nanas khususnya bagi mahasiswi yang telah berusia produktif.

Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang pengolahan dan pemanfaatan buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur. Penjelasan yang disampaikan meliputi definisi wanita usia subur, manfaat mengkonsumsi buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur. Proses penyuluhan terkait manfaat buah nanas dapat di lihat pada gambar 2 berikut;



Gambar 2. Proses edukasi siswi melalui penyuluhan tentang manfaat buah nanas

Setelah dilakukan penyuluhan, mahasiswa telah memahami tentang manfaat mengkonsumsi buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur (Guntur, 2018). Buah nanas merupakan buah yang memiliki rasa manis dan sedikit asam. Kandungan gizi dari nanas antara lain, vitamin C 79%, vitamin B6 5%, vitamin A 1%, besi 1%, magnesium 3% ,folat dan zat lainnya yang bermanfaat bagi tubuh, Selain gizi tersebut, manfaat buah nanas juga baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Manfaat buah nanas juga dapat mencegah penggumpalan darah. Nanas memiliki peran dalam memproduksi hemoglobin di dalam tubuh, Jika tubuh mengalami kekurangan zat ini maka bisa menyebabkan anemia, penurunan kadar sel darah putih, masalah tiroid, dan osteoporosis, (Kamalia, Sulistyaningsih, & Sugiyanta, 2014).Setelah tahap kegiatan edukasi dalam penyuluhan manfaat buah nanas bagi siswi-siswi yang dalam usia subur, dilanjutkan dengan kegiatan konsumsi hasil olahan buah nanas secara bersama-sama dari seluruh peserta



kegiatan pengabdian kepada masyarakat. kegiatan konsumsi hasil olahan buah nanas dapat di lihat pada gambar 3 berikut:

Gambar 3. Konsumsi bersama hasil olahan buah nanas

Konsumsi bersama hasil olahan buah nanas dimaksudkan agar para siswi dapat merasakan langsung bagaimana manfaat buah nanas yang telah di olah dengan baik selain itu juga dimaksudkan agar para siswi dapat mengetahui olahan buah nanas agar dapat di lakukan secara mandiri di rumah, baik untuk hidangan bagi keluarga. Agar para siswa juga mampu mengolah buah nanas karena sangat baik untuk di manfaatkan sebagai pemenuhan gizi untuk mendukung perkembangan di masa usia subur, (Kamalia, Sulistyaningsih, & Sugiyanta, 2014).

4. Simpulan

Buah nanas sangat baik untuk meningkatkan hemoglobin bagi para siswi usia subur di Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, dengan kegiatan ini mahasiswa mulai memahami terkait cara pengolahan dan tentang Manfaat mengkonsumsi buah nanas untuk meningkatkan hemoglobin pada wanita usia subur.

5. Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pengelola program studi di Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika yang telah memberikan waktu kepada seluruh siswi-siswinya sehingga dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini, selanjutnya terimakasih kepada pihak yayasan Graha Medika dan para petani yang telah membantu dan mendukung kelancaran kegiatan ini.

6. Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2012). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Annisa, M., Arinda, L. S., & Firda, A. (2019). Intervensi Jus Bayam Dengan Nanas Terhadap Kadar Hemoglobin Tius Wistar Anemia. Prosiding Seminar Nasional INAHCO (hal. 183-191). Jember: publikasi.polije.ac.id. Diambil kembali dari <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/inahco/article/view/1784/0>
- Darawati, M. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Guntur. (2018). Vitamin C sebagai faktor domain untuk kadar hemoglobin pada wanita usia 20-35 tahun. Jurnal Kedokteran Trisakti, 23-30.
- Jatmiko, N. D. (2020, 8 15). Bromelain Di Temukan Di Batang Buah Nanas. Diambil kembali dari Pikiran rakyat.com: <https://ringtimesbanyuwangi.pikiranrakyat.com/gaya-hidup/pr-17374442/bromelain-di-temukan-di-batang-buah-nanas>
- Kamalia, A., Sulistyaningsih, E., & Sugiyanta. (2014). Terapi Nutrutif Modifikasi Modisco menggunakan Ekstrak Nanas Meningkatkan Hemoglobin pada Tikus Wistar KEP Berat. Jurnal Pustaka Jesehatan, 17-22.
- KEMKES RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Litbangdepkes.

- Lawal, D. (2013). Medicinal, Pharmacological and Phytochemical Potentials of *Annona comosus* Linn. Peel – A Review. *Bayero Journal of Pure and Applied Sciences*, 101-104.
- Widiastuti, S., & Dieni, F. F. (2016). Faktor Determinan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Wanita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 28-37.