

## Edukasi Manfaat Jahe Bagi Pasien Anemia Dan Masyarakat

### *Education On The Benefits Of Ginger For Anemia Patients And The Community*

Yasinta Rakanita <sup>1</sup>, Viani Anggi <sup>2</sup>, Yenni Putri Lestari <sup>3</sup>, Muh. Afif Wahyudi Eyato <sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

<sup>2</sup>Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

Korespondensi penulis : [yasinta.rakanita@gmail.com](mailto:yasinta.rakanita@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: 30 April 2023

Revised: 30 Mei 2023

Accepted: 30 Juni 2023

**Keywords:** Ginger, Iron, Iron Deficiency Anemia.

**Abstract:** Anemia is a condition of deficiency of red blood cells which is the main cause due to iron deficiency. The ginger plant is well known by the public as a spice in the kitchen, but its benefits in helping to recover from anemia are not well understood by our society. The incidence of chronic iron deficiency anemia in pregnant women was found to have a relationship with the incidence of stunting in children. The purpose of community service activities to increase the knowledge, skills and attitudes of the community about plants that are efficacious in anemia is very appropriate to do in Maku Village. The implementation method chosen was in the form of four parallel activities, namely education, health checks, distribution of basic necessities, and making TOGA (as a form of sustainability of this activity). The results obtained for knowledge increased by 50%, and skills 30%, and attitudes 50%. Overall the community gave a very good satisfaction response to this activity.

#### **ABSTRAK**

Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah yang penyebab utamanya karena kekurangan zat besi. Tanaman jahe sudah dikenal oleh masyarakat sebagai bumbu dapur, namun manfaatnya untuk membantu pemulihan anemia kurang dipahami oleh masyarakat kita. Kejadian anemia defisiensi besi kronis pada ibu hamil ditemukan memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada anak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap masyarakat mengenal tanaman yang berkhasiat dalam anemia ini sangat tepat dilakukan di Desa Maku. Metode pelaksanaan yang dipilih berupa empat kegiatan paralel yaitu edukasi, pemeriksaan Kesehatan, pembagian sembako, dan pembuatan TOGA (sebagai salah satu bentuk keberlanjutan kegiatan ini). Hasil yang diperoleh untuk pengetahuan terjadi peningkatan sebesar 50%, dan keterampilan 30%, dan sikap 50%. Secara keseluruhan masyarakat memberi respon kepuasan sangat baik untuk kegiatan ini.

**Kata Kunci :** Jahe, Zat Besi, Anemia Defisiensi Besi.

#### **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan kondisi penyakit tidak menular yang dapat menjadi beban suatu negara karena menghasilkan kualitas bayi rendah untuk generasi berikutnya. Salah satunya anemia pada ibu hamil ditemukan memiliki hubungan dengan kejadian stunting (Salakory & Wija, 2021). Dari ragam faktor penyebab anemia, kekurangan zat besi akibat kurangnya pengetahuan seseorang dalam mengenali jenis-jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Ini menjadi akar penyebab anemia defisiensi besi (Rakanita et al., 2020). Satu dari tiga Wanita usia subur mengalami anemia, terutama kalangan remaja putri yang angka prevalensinya

\* Yasinta Rakanita, [yasinta.rakanita@gmail.com](mailto:yasinta.rakanita@gmail.com)

mencapai 35-53% tergantung daerahnya (Rakanita et al., 2023). Oleh karena itu, sejak pemerintah daerah Sulawesi Tengah meluncurkan PERDA No.17 tahun 2021 (Fitrauni et al., 2019). Penanganan Stunting berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan. Program penanganan stunting di seluruh wilayah kerja yang masuk dalam (lokasi khusus) lokus penanganan stunting, termasuk Desa Maku (SulTeng, 2021). STIFA Pelita Mas Palu memiliki road map pengabdian masyarakat sesuai dengan kebutuhan tersebut berupa pengenalan tanaman berpotensi sebagai tanaman pencegah anemia. Tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap masyarakat mengenal tanaman yang berkhasiat dalam anemia yaitu jahe yang aman bagi ibu hamil maupun menyusui (Supu et al., 2019), sehingga kegiatan ini sangat tepat dilakukan di Desa Maku.

#### **PELAKSANAAN DAN METODE**

Pada tahapan awal kegiatan dilakukan survey ke lokasi untuk mendapatkan gambaran masalah yang terjadi di Desa Maku. Hasil survey dan wawancara dengan kepala Desa dan aparatnya disampaikan bahwa sejak bencana gempa September 2018 bendungan untuk irigasi pertanian rusak parah. Disusul pandemik Covid-19 yang menutup akses perekonomian warga dan memperparah gangguan kesehatan pada gastrointestinal yang mengganggu nafsu makan (Zeng et al., 2021). Hal ini berdampak pada kondisi ekonomi dan kesehatan yang semakin menurun dan menyebabkan Desa Maku tergolong daerah Lokasi Khusus (Lokus) stunting.

Masalah yang kompleks ini memerlukan penanganan yang multidisiplin dan terarah pada potensi masyarakat tersebut. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dilakukan 4 kegiatan secara paralel yang berkelanjutan demi terciptanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kemandirian sector kesehatan untuk membuat TOGA di tiap RT yang diinisiasi oleh dosen dan mahasiswa STIFA Pelita Mas. Kegiatan penyuluhan menggunakan media poster, selanjutnya dilakukan diskusi tanya-jawab untuk menambah interaksi diantara warga dan penyuluh kesehatan. indikator keberhasilan dilihat dari selisih persentase kuesioner pre dan posttest yang dibagikan kepada warga untuk diisi. Kegiatan pembagian sembako khusus bagi warga ekonomi kurang mampu difasilitasi dengan voucher sembako sebanyak 106 yang dibagikan sehari sebelum kegiatan secara selektif. Selanjutnya Bersama Ikatan Apoteker Indonesia cabang Sigi dilakukan pemeriksaan Kesehatan dengan nilai SKP 2 poin bagi Apoteker yang terlibat. Kemudian pada sesi terakhir tim melakukan penanaman secara simbolis di 7 lahan yang disiapkan oleh warga untuk mulai diisi dengan

tanaman berkhasiat obat terutama jahe. Fokus penyakit yang diangkat saat ini adalah anemia yang dapat menyebabkan stunting pada anak akibat kondisi anemia kronis pada ibu maupun calon ibu karena telah diteliti aman (Supu et al., 2019). Serta manfaat jahe untuk mengatasi uban rambut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 106 orang warga Desa Maku. Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Sabtu, 4 Mei 2023 pada jam 0800 Wita hingga selesai.

Hasil dari kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan-keterampilan-sikap masyarakat di Desa Maku, Kec. Dolo, Kab. Sigi dalam pemanfaatan jahe sebagai tanaman pencegah anemia secara mandiri. Berikut ini hasil rekapitulasi kuesioner pre test dan post-test.

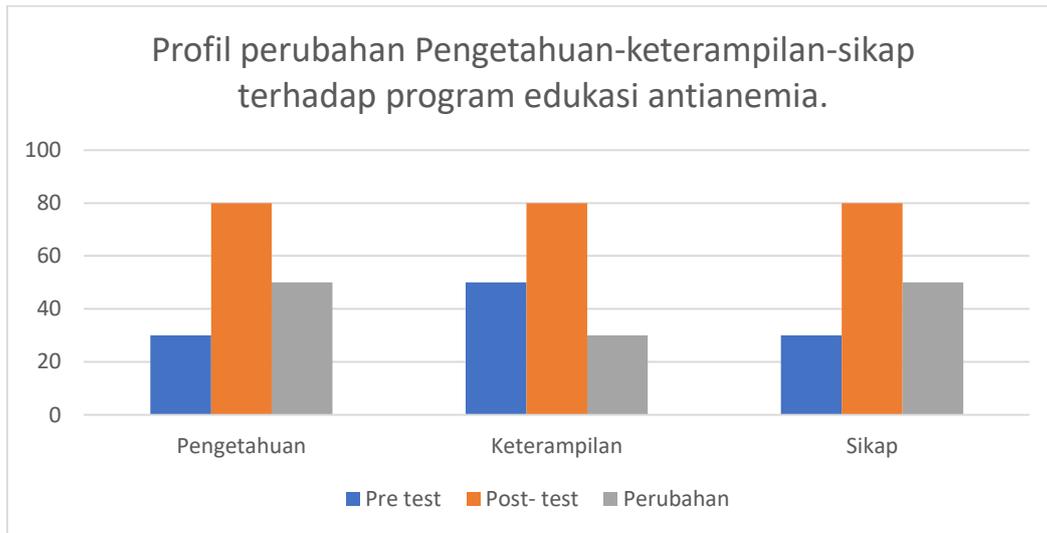
**Tabel 1.** Rekapitulasi kuesioner pre-test

No	Keterangan	Jumlah Responden	Presentase Rendah/Tinggi
1	Responden mampu menyebutkan minimal 5 tanaman yang kaya zat besi untuk mengatasi anemia.	106	70/30
2	Keterampilan cara mengolah Jahe untuk mengatasi akibat anemia contoh kerontokan, uban dini.	106	50/50
3	Sikap positif untuk membuat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di pekarangan rumah. Serta mengisinya dengan tanaman yang mengandung zat besi tinggi.	106	70/30
<b>Jumlah</b>		<b>318</b>	<b>210/110</b>

**Tabel 2.** Rekapitulasi kuesioner post-test

No	Keterangan	Jumlah	Presentase Rendah/Tinggi
1	Responden mampu menyebutkan minimal 5 tanaman yang kaya zat besi untuk mengatasi anemia.	106	20/80
2	Keterampilan cara mengolah Jahe untuk mengatasi akibat anemia contoh sebagai permen Pereda tenggorokan, ataupun minyak jahe untuk kerontokan dan rabut uban.	106	80/20
3	Sikap positif untuk membuat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di pekarangan rumah. Serta mengisinya dengan tanaman yang mengandung zat besi tinggi.	106	20/80
Jumlah		318	120/180

Dari tiga kategori semuanya mengalami peningkatan dimana pengetahuan mengenai anemia dan tanaman antianemia sebesar 50%, keterampilan mengenali dan membuat jahe sebagai anti-uban rambut, dan permen pereda tenggorokan secara cepat sebesar 30%, dan yang terakhir mengenai perubahan sikap peserta untuk mulai membuat TOGA secara berkelompok di satu titik lokasi / pekarangan rumah warga RT dibandingkan sebelum kegiatan ini dilakukan, sebesar 50% dari total 106 peserta yang turut mengambil bagian dalam program ini (dapat dilihat pada Gambar 1).

**Gambar 1.** Profil perubahan persentase pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Manfaat jahe sebagai anti anemia dan anti uban didukung oleh kandungan zat besi yang terdapat di dalamnya sebesar 1,15 gram/100 gram jahe total (Sari & Nasuha, 2021). Sementara itu sediaan bubuk jahe yang ada di pasaran pernah dikaji kandungan mineral diperoleh sebagai berikut (Zn), manganese (Mn), copper (Cu), calcium (Ca), iron (Fe), sodium (Na), phosphorus (P) and potassium (K). Dengan urutan kandungan sebagai berikut Na (38.96  $\mu\text{g/g}$ ) > K (36.34  $\mu\text{g/g}$ ) > Ca (34.55  $\mu\text{g/g}$ ) > P (26.70  $\mu\text{g/g}$ ) > Mn (18.90  $\mu\text{g/g}$ ) > Zn (4.19  $\mu\text{g/g}$ ) > Fe (1.59  $\mu\text{g/g}$ ) > Cu (0.86  $\mu\text{g/g}$ ) (Ogbuewu et al., 2014).

Kegiatan ini akhirnya dapat memberi masukan bagi berbagai pihak dalam meningkatkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat meramu obat sendiri khususnya obat yang berbahan alam (Bebet & Mindarti, 2015).

Pada hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Makassar Indriasari, et al menemukan bahwa remaja putri masih mempunyai pengetahuan dan tindakan yang kurang baik terhadap anemia serta pencegahannya, meskipun sikap mereka cenderung dominan positif. Upaya edukasi dan pendekatan promotif lainnya perlu dilakukan (Indriasari et al., 2022). Inilah yang mendasari bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dipilih kali ini secara paralel yang berbeda (lihat Gambar 2). Secara komprehensif dan menyeluruh dengan melibatkan kolaborasi dari semua pihak.

**Gambar. 2.** Empat bentuk kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Maku.



(kiri atas: Edukasi anemia dan jahe sebagai tanaman antianemia;  
kanan atas: pembagian sembako; kiri bawah: pembuatan TOGA;  
kanan bawah: pemeriksaan kesehatan)

Dari kegiatan edukasi pemanfaatan tumbuhan sebagai obat anemia ini diketahui bahwa persentasi kepuasan masyarakat/mitra terhadap kegiatan PKM di Desa Maku, Kec. Dolo, Kab. Sigi adalah merasa puas (baik sekali) dengan nilai 95% dari 106 jumlah responden.

## KESIMPULAN

Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini telah mengalami peningkatan pengetahuan dalam mengenal tanaman berkhasiat untuk mengatasi anemia sebesar 50%, keterampilan meningkat 30%, dan sikap 50% untuk memulai memanfaatkan pekarangan sebagai lahan TOGA yang berisi tanaman obat khususnya jahe.

## SARAN

Saran demi keberlanjutan kegiatan ini agar pihak aparat Desa memonitoring perkembangan TOGA dan berkoordinasi dengan pihak kampus untuk kegiatan sosialisasi pengenalan manfaat tanaman obat selain jahe. Dapat dibuatkan kegiatan penyuluhan berseri pada kegiatan yang melibatkan warga saat berkumpul agar efisiensi biaya. Misalnya pada akhir rapat Desa, pernikahan, acara keagamaan, maupun pramuka di sekolah SLTP-SMA.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bebet, N., & Mindarti, S. (2015). Tanaman obat keluarga (TOGA). In Isbn: 978-979-3595-49-8 (Vols. 1–24, Issue 09). [https://www.agropustaka.id/wp-content/uploads/2021/07/agropustaka.id\\_Buku-Saku-Tanaman-Obat-Keluarga-TOGA.pdf](https://www.agropustaka.id/wp-content/uploads/2021/07/agropustaka.id_Buku-Saku-Tanaman-Obat-Keluarga-TOGA.pdf)
- Fitrauni, R., Muchlis, N., & Arman. (2019). Strategi Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Gorontalo. *Journal Of Muslim Community Health (JMCH)*, 3(1), 193–209.
- Indriasari, Rahayu, Mansur, Amalia, Marini, Srifitayani, Rahma, Nur, & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Ogbuewu, I., Jiwuba, P., Ezeokeke, C., Uchegbu, M., Okoli, I., & Iloeje, M. (2014). Evaluation of Phytochemical and Nutritional Composition of. *International Journal of Agriculture and Rural Development*, 17(1), 1663–1670. [https://www.researchgate.net/publication/290891476\\_EVALUATION\\_OF\\_PHYTOCHEMICAL\\_AND\\_NUTRITIONAL\\_COMPOSITION\\_OF\\_GINGER\\_RHIZOME\\_POWDER/link/58a52c7492851cf0e3930904/download](https://www.researchgate.net/publication/290891476_EVALUATION_OF_PHYTOCHEMICAL_AND_NUTRITIONAL_COMPOSITION_OF_GINGER_RHIZOME_POWDER/link/58a52c7492851cf0e3930904/download)
- Rakanita, Y., Sinuraya, R. K., Alfian, S. D., & Suradji, E. W. (2023). Adherence Does Not Guarantee the Outcome of Iron Supplementation for Reproductive-Age Women With Anemia in West Papua Province , Indonesia : A Quasi- experimental Study. x(x), 1–8. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2023.xx>
- Rakanita, Y., Sinuraya, R. K., Suradji, E. W., Suwantika, A. A., Syamsunarno, M. R. A. A., & Abdulah, R. (2020). The Challenges in Eradication of Iron Deficiency Anemia in Developing Countries. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(05). <https://doi.org/10.31838/srp.2020.5.55>
- Salakory, G. T. J., & Wija, I. B. E. U. (2021). Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Stunting di RS Marthen Indey Jayapura Tahun 2018-2019. *Majalah Kedokteran UKI*, 37(1), 9–12. <https://doi.org/10.33541/mk.v37i1.3365>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Journal of Biological Science*, 1(2), p 11-18.
- SulTeng, G. (2021). Peraturan Daerah No.17 Tahun 2021. 1–23.
- Supu, R. D., Diantini, A., & Levita, J. (2019). RED GINGER (*Zingiber officinale* var. *rubrum*): ITS CHEMICAL CONSTITUENTS, PHARMACOLOGICAL ACTIVITIES AND SAFETY. *FITOFARMAKA: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 8(1), 23–29. <https://doi.org/10.33751/jf.v8i1.1168>
- Zeng, W., Qi, K., Ye, M., Zheng, L., Liu, X., Hu, S., & Zhang, W. (2021). Gastrointestinal symptoms are associated with severity of coronavirus disease 2019 : a systematic review and meta-analysis. 168–176. <https://doi.org/10.1097/MEG.0000000000002072>