

PROMOSI BUDIDAYA TANAMAN ANTIANEMIA PADA PKK RT 31 RW 07 DOLAHAN KELURAHAN PURBAYAN KOTAGEDE YOGYAKARTA

Widia Rahmatullah

Poltekkes Bhakti Setya Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

email: widiarahmatullah@yahoo.com

ABSTRAK

Eritrosit merupakan sel darah yang sangat berperan dalam mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Kekurangan sel darah ini menyebabkan anemia. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Beberapa gejala anemia antara lain mengalami pucat di wajah, cepat lelah, sering mengalami sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin. Tanaman anti anemia merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai pencegah anemia karena kaya akan zat besi yang digunakan dalam pembentukan hemoglobin. Penggunaan obat herbal lebih baik digunakan dari pada menggunakan obat kimia. Selain murah obat herbal juga tidak memiliki efek samping. Mencegah anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengaandung zat besi seperti Sawi (*Brassica juncea*), bayam (*Amaranthus hibridus*), daun katuk (*Sauropus androgynus*), kangkung (*Ipomea aquatica*), kelor (*Moringa oleifera*), biji bijian dan kacang kacangan. Kegiatan ini dilakukan dengan metoda ceramah, diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan penyuluh. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mengenal baik tanaman antianemia ini hanya saja tidak membudidayakan dengan memanfaatkan lahan kosong dilingkungan sekitar. Masyarakat juga lebih mengenal manfaat tanaman antianemia sehingga termotivasi untuk mengkonsumsi secara rutin. Dengan dilakukannya kegiatan ini masyarakat dapat terhindar dari anemia yang umumnya diderita oleh wanita. Diharapkan dengan dilakukan kegiatan ini dapat menambah wawasan pengetahuan peserta dan meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat.

Kata kunci : anemia, tanaman, hemoglobin,zat besi

ABSTRACT

Erythrocytes are blood cells that play a major role in transporting oxygen through out the body. This deviciency of blood cells causes anemia. This can cause health problems because res blood cells contain hemoglobin, that brings oxygen to the body tissue. Some of symptoms of anemia include experiencing pallor on the face, get tired quickly, often get headaches, hands and feet feel cold. Antianemia plant is a plant that can be used as an anemia prevention because of the rich ferrum used in the formation of hemoglobin. The use of herbal medicine is better than the use of chemical drugs. Inexpensive addition, and herbal remedies also have no side effects. Preventing anemia can be done be consuming foods that contain loth of ferrum like sawi (*Brassica juncea*), spinach (*Amaranthus hibridus*), katuk (*Sauropus androgynus*), kangkung (*Ipomea aquatica*), kelor (*Moringa oleifera*), grains and nuts. This activity is done by lecture method, discussions and quistion and answer between participants and extentions workers. The result show that the community is well acquainted with this antianemic plant, but it dose not cultivate by utilizing the vacant land around. The cummyunity is also more familiar with the benefits of the antianemic plant so motivated to consume regularly. By doing this activity people can avoid the anemia that generally suffered by women. It is expected that this

activity can increase the knowledge of participants knowledge and increase a wareness for healty living.

Keywords : Anemia, plant, hemoglobin, ferrum

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefnisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100 ml (Proverawati, 2011).

Anemia merupakan suatu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Memiliki kadar sel darah merah yang normal dan mencegah anemia membutuhkan kerjasama antara ginjal, sumsum tulang, dan nutrisi dalam tubuh. Jika ginjal atau sumsum tulang tidak berfungsi atau tubuh kurang gizi, maka jumlah sel darah merah dan fungsi normal mungkin sulit untuk dipertahankan (Proverawati, 2011).

Banyak kondisi medis yang dapat menyebabkan anemia antara lain anemia dari pendarahan aktif bisa disebabkan kehilangan darah melalui perdarahan menstruasi berat atau luka. Anemia defisiensi besi karena kebutuhan besi pada sumsum tulang untuk membuat sel sel darah merah. Iron memainkan peranan penting dalam struktur yang tepat dari molekul hemoglobin. Jika asupan besi terbatas atau tidak memadai karena asupan diet yang buruk dapat menyebabkan anemia (Proverawati, 2011).

Anemia merupakan kelainan darah yang umum menyerang semua orang dari segala umur, meskipun orang yang paling beresiko lebih besar adalah kelompok lansia, wanita dan bayi. Kehamilan juga dapat menyebabkan anemia karena besarnya kebutuhan janin akan sel darah merah untuk perkembangan organ. Ada lebih dari 400 tipe anemia yang disebabkan karena jumlah sel darah merah kurang dari normal (Ogbe *et al.*, 2010). Anemia gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di dunia terdapat 1,6 miliar orang yang menderita anemia. Kelompok umur yang paling parah adalah anak-anak berusia 0 - 4 tahun dan perempuan (Slama *et al.*, 2014). Sekarang ini, lebih dari setengah populasi pernah mengalami anemia semasa hidup mereka.

Faktanya anemia merupakan penyakit yang umum dan cenderung meningkat di masa depan. Hal ini sangat merugikan terutama menyebabkan menurunnya sumber daya manusia (Duff, 2008).

Anemia merupakan salah satu dari banyak penyakit yang dipercaya telah berhasil diobati dengan menggunakan tanaman sebagai pengobatan tradisional Di Cina misalnya, penyakit darah seperti malformasi merupakan kelainan sistem peredaran darah, anemia, varises dan perdarahan telah diobati dengan bahan tanaman (Richard, 1978). Ekstrak kasar *Fagara zanthoxylum* diketahui efektif dalam pengobatan anemia sel sabit (Sofowora, 1979). Hal yang sama juga dinyatakan Dina *et al.*, (2000) bahwa *Telfairia occidentalis* dapat digunakan untuk mengobati endoftalmites hematogen. Hal ini sangat baik jika masyarakat lebih mengetahui lagi berbagai jenis tanaman dan sayuran yang dapat meningkatkan kesehatan terutama dalam hal pencegahan dan terapi penyakit tertentu.

Tingkat anemia dinegara berkembang lebih tinggi daripada negara maju karena disebabkan beberapa faktor seperti kekurangan gizi, tingginya agen penyebab anemia contoh parasit darah, *plasmodium*, *trypanosoma* dan *helminthes*. banyak jenis obat beredar untuk mengobati anemia, tetapi harganya yang cukup mahal menyebabkan orang miskin tidak mampu membelinya. Menggunakan tanaman herbal merupakan strategi pengobatan yang lebih baik dengan biaya lebih murah. Anemia bisa dicegah dengan memperluas ilmu pengetahuan tentang bagaimana mencegah penyakit ini. Salah satunya dengan membudidayakan tanaman antianemia (Ogbel *et al.*, 2010).

Menurut Widyawati dan Rizal (2015) menyatakan bahwa tanaman bayam hijau (*Amaranthus hibridus*), bayam merah (*Aerva sanguinolenta*) merupakan tanaman antianemia dengan zat besi yang tinggi, selain sebagai antianemia juga berkhasiat memiliki kalori lebih banyak namun tetap rendah lemak dan bebas kolesterol; melawan penyakit kanker; baik untuk diet; menjaga kesehatan mata, tulang, kulit dan pencernaan; meningkatkan sistim kekebalan tubuh; anti inflamasi; mencegah penyakit kardiovaskular; menurunkan tekanan darah tinggi dan resiko diabetes; mencegah anemia; mengobati gusi berdarah; sumber anti oksidan; mencegah pengapuran dan kelelahan; menjaga kesehatan sistim saraf dan fungsi otak,

Sawi (*Brassica juncea*) dan kangkung (*Ipomea reptana*) mempunyai zat besi yang tinggi sehingga dapat digunakan sebagai tanaman antianemia. Tanaman sawi merupakan salah satu jenis sayuran yang umumnya dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Sawi sendok sangat berpotensi sebagai penyedia unsur mineral penting dibutuhkan oleh tubuh

karena nilai gizinya tinggi. Dengan kandungannya tersebut, sawi sendok berkhasiat untuk mencegah kanker, hipertensi, dan penyakit jantung, sehingga membantu kesehatan pada sistem pencernaan dan mencegah anemia bagi ibu hamil.

Tanaman lain yang digunakan sebagai antianemia adalah daun kelor menurut Rohyani et al., (2015) dalam Oduro et al., (2008) daun kelor sebagai sumber protein memiliki kandungan asam amino esensial seimbang. Daun kelor juga dapat digunakan sebagai penutup luka dan obat pencahar serta sebagai anti anemia.

Budidaya tanaman antianemia skala rumah tangga dapat dilakukan dengan memanfaatkan pekarangan yang masih tersisa. Jika rumah tidak mempunyai pekarangan (pada lahan sempit) dapat dilakukan dengan menggunakan pot atau polybag untuk menanam tanaman antianemia ini. Media tanam yang digunakan dapat menggunakan tanah atau air (hidroponik) dengan menyediakan nutrisi dan unsur hara yang cukup untuk pertumbuhan tanaman (Widyawati dan Rizal (2015)). Beberapa jenis tanaman antianemia yang dapat dibudidayakan masyarakat antara lain sawi (*Brassica juncea*), bayam (*Amaranthus hybridus*), daun katuk, biji bunga matahari, kacang kacangan. Penanaman tanaman antianemia dapat dilakukan dipekarangan rumah atau memanfaatkan lahan sempit dengan menggunakan pot untuk membudidayakannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas diketahui bahwa ternyata anemia merupakan penyakit yang didominasi oleh sebagian besar wanita bisa karena hamil, sering diet atau sedang mengalami menstruasi. Perlu dilakukan penyuluhan pengenalan tanaman antianemia terutama kepada ibu ibu untuk mencegah penyakit ini. Penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membudidayakan tanaman antianemia karena banyak sekali manfaat yang diberikan, diantaranya tanaman tersebut dapat digunakan sebagai konsumsi untuk mencegah anemia jangka panjang, melestarikan jenis tanaman antianemia, membuat lingkungan menjadi hijau dan sehat. Oleh karena itu diperlukan pengenalan tumbuh tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai antianemia khususnya pada ibu ibu PKK Kampung Dolahan RT 31 RW 07, Kelurahan Purbayan Kecamatan Kotagede Yogyakarta. Diharapkan setelah melakukan kegiatan ini peserta menjadi lebih semangat untuk membudidayakan tanaman ini dan mengajak anggota keluarga untuk ikut berpartisipasi.

RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah dari kegiatan ini adalah:

1. Apakah ibu ibu PKK Kampung Dolahan RT 31 RW 07, Kelurahan Purbayan Kecamatan Kotagede Yogyakarta membudidayakan tanaman antianemia pada lahan kosong disekitar lingkungan mereka?
2. Apakah ibu ibu PKK Kampung Dolahan RT 31 RW 07, Kelurahan Purbayan Kecamatan Kotagede Yogyakarta mengetahui manfaat membudidayakan tanaman antianemia sebagai obatan tradisional?
3. Apakah ibu ibu PKK Kampung Dolahan RT 31 RW 07, Kelurahan Purbayan Kecamatan Kotagede Yogyakarta mengetahui teknik membudiyakan tanaman antianemia?

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan bekal pengetahuan manfaat membudidayakan tanaman antianemia ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada rabu 15 November 2017 bertepatan dengan kegiatan PKK Kampung Dolahan RT 31 RW 07, Kelurahan Purbayan Kecamatan Kotagede Yogyakarta yang rutin dilakukan setiap bulan. Metoda yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan metoda ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Penyuluh memperkenalkan penyakit anemia, gejala, penyebab dan akibat anemia dengan metoda ceramah dilengkapi powerpoint materi. Terakhir penyuluh menjelaskan tanaman yang tergolong antianemia dan teknik membudidayakannya. Selain itu penyuluh juga membagikan brosur sehingga peserta lebih memahami materi yang disampaikan. Pada kegiatan ini juga dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk menambah pengetahuan peserta. hasil yang diperoleh dari kegiatan disajikan secara deskriptif diantaranya lokasi kegiatan, dokumentasi kegiatan dan dialog interaktif dengan peserta serta solusi yang diberikan penyuluh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu RT 31 RW 07 Dolahan kelurahan purbayan Kotagede Yogyakarta. Menurut Dzaki (2010) kelurahan purbayan merupakan salah satu dari tiga kelurahan yang terdapat di Kecamatan Kotagede. Secara administratif, Batas wilayah pada peta utara berbatasan dengan desa Banguntapan, Timur berbatasan dengan desa banguntapan dan desa Wirokerten, selatan berbatasan dengan desa singosaren, barat berbatasan dengan desa Jagalan dan kelurahan prenggan. Kelurahan purbayan terbagi atas 58 Rukun Tetangga dan 14 Rukun Warga. Di Kelurahan ini terdapat sejumlah kerajinan perak yang merupakan ciri khas kerajinan Kotagede.

Kegiatan ini disambut baik oleh ibu-ibu PKK Kotagede karena dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mereka. Kegiatan ini dihadiri sekitar 20-30 peserta. Alur kegiatan dimulai ketika penyuluh menjelaskan apa saja jenis tanaman yang dikategorikan tanaman antianemia kemudian menjelaskan kandungan zat pada tanaman antianemia sehingga dapat meningkatkan jumlah sel darah merah. Dari pengamatan penyuluh diketahui peserta memahami dengan baik apa itu anemia. Hal ini karena anemia merupakan penyakit yang umum dimasyarakat. Masyarakat juga mengetahui dengan baik tanaman antianemia hanya saja tidak membudidayakan tanaman tersebut pada lahan kosong disekitar lingkungan mereka. Dari dialog interaktif dengan peserta diketahui peserta lebih banyak mengkonsumsi sawi dan bayam sebagai penambah darah, sementara daun katuk lebih sering dikonsumsi oleh ibu menyusui. Pengetahuan peserta terhadap kandungan gizi tanaman antianemia masih kurang tetapi dengan adanya brosur yang dibagikan dapat membantu peserta untuk mengetahuinya.

Anemia dapat disebabkan karena kekurangan zat besi, pendarahan, faktor genetika (keturunan), pecahnya dinding sel darah merah dan gangguan sumsum tulang. Seorang ibu bertanya “*apakah anemia bisa diturunkan kepada generasi berikutnya?*” jawabannya adalah bisa saja jika itu adalah anemia sel sabit, tetapi jika anemia disebabkan karena kekurangan zat besi bisa di suplay dengan mengkonsumsi tanaman antianemia. Zat besi sangat berperan dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin merupakan senyawa yang berperan untuk mengangkut oksigen pada proses oksidasi biologis didalam tubuh manusia. Anemia sel sabit merupakan penyakit menurun yang diturunkan dari kromosom autosom (tubuh) yang disebabkan karena rendahnya pembentukan hemoglobin. Hal ini disebabkan karena terjadinya kesalahan penerjemahan pada proses sintesis protein. Pada manusia normal sel darah akan berbentuk bikonkaf, sementara penderita anemia sel sabit memiliki sel darah merah seperti bulan sabit yang menyebabkan rendahnya kemampuan sel darah merah dalam mengangkut oksigen.

Pertanyaan lain yang ditanyakan pada penyuluh adalah “*kenapa anemia dapat menyebabkan kerontokan rambut sesuai dengan yang ada pada brosur?*” jawabannya adalah benar bahwa anemia dapat menyebabkan kerontokan pada rambut. Hal ini terjadi karena penderita anemia memiliki jumlah sel darah merah yang sedikit dengan sistem peredaran darah yang kurang efektif. Padahal sel darah merah sangat penting untuk menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya, folikel rambut tidak menerima penyaluran oksigen serta nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan rambut. Hal ini akan menyebabkan rambut penderita anemia akan mengalami kerontokan.

Selanjutnya penyuluh menjelaskan cara pencegahan anemia dengan mengonsumsi makanan bergizi yang banyak mengandung zat besi dan tidak terlalu banyak meminum kopi dan teh yang dapat mengganggu penyerapan zat besi. Seorang ibu bertanya kepada penyuluh “*kenapa teh dan kopi tidak boleh dikonsumsi terlalu banyak?*” jawabnya adalah karena minuman tersebut banyak mengandung senyawa tanin yang menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh. Jika metabolisme zat besi terganggu secara tidak langsung akan mengganggu pembentukan hemoglobin oleh tubuh. Asam organik seperti vitamin C sangat dianjurkan dikonsumsi setelah makan karena membantu mempercepat penyerapan zat besi dan melawan faktor penghambat penyerapan zat besi (Susiloningtyas, *Pemberian zat besi (Fe) dalam kehamilan*).



Gambar 1. Penjelasan materi mengenai budidaya tanaman antianemia oleh penyuluh kepada peserta PKK

Selanjutnya penyuluh juga menjelaskan kepada peserta teknik membudidayakan tanaman antianemia. Tanaman ini dapat dibudidayakan pada lahan pekarangan rumah sebagai tanaman sayuran skala rumah tangga. Jika lahan sempit dapat dilakukan dengan menanam pada pot dan polybag sehingga lebih efisien. Penanaman dilakukan pada media yang mengandung unsur hara makro dan mikro yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tanaman, bisa dengan menggunakan bahan organik seperti serasah daun yang dibusukan (pupuk kompos) atau menggunakan pupuk kandang. Penyuluh juga menjelaskan teknik pemeliharaan mulai dari penyiraman, pemupukan kemudian pemberantasan hama dan penyakit. Acara terakhir pemberian bibit tanaman antianemia sehingga bisa segera ditanam oleh peserta. Diharapkan dengan diadakan kegiatan ini masyarakat dapat membudidayakan tanaman antianemia sebagai obat tradisional dan ikut berperan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah (1) Peserta kegiatan mengetahui jenis tanaman antianemia dan termotivasi untuk membudidayakannya, (2) membudiyakan tanaman untuk pengobatan tradisional sangat efektif karena murah, hemat dan tidak menimbulkan efek samping, (3) peserta memahami teknik membudiyakan tanaman antianemia yang efisien.

SARAN

Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini masyarakat dapat membudidayakan tanaman antianemia di lingkungan sendiri karena mempunyai manfaat yang besar. Selain dapat digunakan sebagai pengobatan tradisional juga dapat melestarikan tanaman ini agar tidak punah. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat yang telah diadakan berjalan dengan lancar. Diharapkan kegiatan penyuluhan dapat dilakukan secara berkala mengingat banyak manfaat yang diberikan kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Yayasan Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta (Poltekkes BSI), Ibu Direktur “Dra Yuli Puspito Rini M.Si”, dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat “ Resmi Aini M.Sc” atas bantuan dana dan fikiran yang diberikan. Terima kasih juga kami haturkan kepada ibu RT “ ibu Titin” serta Ibu Ibu PKK yang mendukung kegiatan ini sehingga dapat dilaksanakan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Dina OA, Adedapo AA, Oyinloye OP, Saba AB (2000). Effect of *T. occidentalis* extract on experimentally induced anaemia in domestic rabbits. *Afr. J. Biomed. Res.* 3: 181-183.
- Duff S (2008). *Types of Anaemia*. www.innvista.com.
- Dzaki.blogspot.co.id/2010/10/potensi-wilayah-kelurahan-purbayan. Html?m=1 diakses pada 30 November 2017
- Masrizal. 2007. Anemia defisiensi besi. *Jurnal kesehatan masyarakat.* 2(1)
- Ogbe, R.J., Adoga, G.I., Abul, A.H. 2010. Antianaemic potentials of some plant extracts on phenyl hydrazine-induced anaemia in rabbits. *Journal of Medicinal Plants Research* Vol. 4(8), pp. 680-684

Proverawati, Atikah. 2011. *Anemia dan anemia kehamilan*. Nuha Medika : Yogyakarta

Rohyani, I.S., Evy A., Suropto. 2015. Kandungan fitokimia beberapa jenis tumbuhan lokal yang sering dimanfaatkan sebagai bahan baku obat di pulau lombok. *Pros Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia*. Volume 1, no 1. 388-391.

Slama, F.B., Medini,S., Mansouri, N.B., Chamli, R., Skhri. 2014. Perception of anemic women instead of herbal medicine and diatetics in treatment of nutritional anemia. *Food anf Nutrition Sciences*. 5. 971-976

Sofowora A (1979). *African Medicinal plants*. Proceeding of a conference. University of Ife Press, Ife Nigeria. p. 3.

Susiloningtyas, Is. *Pemberian zat besi (Fe) dalam kehamilan*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang

Widyawati, A.F., Rizal, M. 2015. Potensi pengembangan tanaman sayuran skala rumah tangga di Samarinda, Kalimantan Timur. *Pros Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia*. Volume 1, Nomor 8

