



**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN PEMANFAATAN
OLAHAN SUKUN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA
REMAJA DI BANTARAN SUNGAI MARTAPURA**

***Rifqoh¹, Jujuk Anton Cahyono², Yayuk Kustiningsih³**
¹²³Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin

**Corresponding Author: rif.mayasin@gmail.com*

ABSTRACT

*Anemia in adolescent girls is an important public health problem with both short- and long-term consequences. The main causes of anemia in this group are inadequate nutritional intake, particularly protein and iron, as well as blood loss during menstruation. This condition not only reduces concentration and productivity but also affects reproductive readiness. If not addressed early, adolescent girls with anemia are at risk of giving birth to infants with low birth weight, undernutrition, and even stunting. This community service program aimed to empower adolescent girls and village cadres through the utilization of local food made from breadfruit (*Artocarpus altilis*) as an effort to prevent anemia. The implementation methods included: (1) health education on anemia in adolescent girls and the importance of balanced nutrition; (2) training on breadfruit-based food processing, particularly the innovation of breadfruit risoles; (3) establishment of the community group "Pioneers of Anemia-Free Adolescent Girls" as agents of program sustainability; and (4) evaluation of participants' knowledge using pre-test and post-test instruments. The results showed a 45% increase in participants' knowledge after the training sessions, along with high enthusiasm during the breadfruit risoles preparation practice. The local food product received positive responses and was considered to have potential as a nutritious food alternative as well as a household business opportunity. The establishment of a community group was also a significant step in ensuring the sustainability of adolescent health education programs. In conclusion, this activity contributes to strengthening the preparedness of adolescent girls as future mothers, thereby supporting the birth of a stunting-free generation through nutrition interventions based on local food potential.*

Keywords: *anemia, adolescent girls, iron, local food, breadfruit*

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang penting karena berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Penyebab utama anemia pada remaja adalah rendahnya asupan gizi, terutama protein dan zat besi, serta kehilangan darah selama menstruasi. Kondisi ini tidak hanya menurunkan konsentrasi belajar dan produktivitas, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan reproduksi. Apabila tidak dicegah sejak dini, remaja putri yang mengalami anemia berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah, gizi kurang, hingga stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan remaja putri dan kader desa melalui pemanfaatan pangan lokal berbahan sukun (*Artocarpus altilis*) sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Metode pelaksanaan meliputi: (1) penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada remaja putri dan pentingnya gizi seimbang; (2) pelatihan pembuatan makanan olahan berbasis sukun, khususnya inovasi risol

sukun; (3) pembentukan kelompok masyarakat “Pelopor Remaja Putri Bebas Anemia” sebagai agen keberlanjutan program; serta (4) evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 45% dan peningkatan ketrampilan sebesar 100% setelah mengikuti rangkaian pelatihan, dengan antusiasme tinggi dalam praktik pembuatan risol sukun. Produk pangan lokal ini mendapat respon positif dan berpotensi dikembangkan sebagai alternatif pangan bergizi sekaligus peluang usaha keluarga. Terbentuknya kelompok masyarakat menjadi modal penting dalam menjaga keberlanjutan program edukasi kesehatan remaja. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kesiapan remaja putri sebagai calon ibu yang sehat, sehingga mampu melahirkan generasi bebas stunting melalui intervensi gizi berbasis potensi lokal.

Kata kunci: anemia, remaja putri, zat besi, pangan lokal, sukun

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi perhatian global, terutama di negara berkembang. Berdasarkan perubahan kriteria anemia oleh World Health Organization (WHO, 2024), prevalensi anemia di dunia mencapai 61,4%. Prevalensi anemia pada remaja putri secara global meningkat sebesar 29,9% dari tahun 1990 s.d 2021 dan diproyeksikan meningkat 13,3% s.d tahun 2050. (Wang, L., et al, 2024). Anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat asupan makanan yang tidak adekuat, kehilangan darah selama menstruasi, serta meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan pesat. Kondisi anemia pada usia remaja tidak hanya menurunkan kapasitas belajar dan produktivitas, tetapi juga berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi dan berkontribusi pada siklus kemiskinan serta masalah gizi antar generasi (Indrawatiningsih, Y., et al., 2021; Sari, P., et al., 2022)

Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 21,6% (Kemenkes, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa sepertiga remaja putri di Indonesia menghadapi masalah kekurangan zat besi. Dampak anemia pada kelompok ini sangat serius, karena remaja putri adalah calon ibu yang apabila mengalami anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), prematur, serta meningkatkan risiko stunting. Oleh karena itu, intervensi gizi pada remaja putri menjadi salah satu strategi utama dalam mendukung Percepatan Penurunan Stunting 2021–2024 yang dicanangkan pemerintah. Kondisi serupa ditemukan di Desa Melayu Tengah, yang ditetapkan sebagai calon lokus stunting tahun 2025 (Dinkes Banjar, 2024). Hasil pemeriksaan di Posyandu Remaja Puskesmas Martapura Timur di awal 2025 menunjukkan bahwa 32% remaja putri mengalami anemia dan 24% memiliki status gizi kurang. Data ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga remaja menghadapi masalah anemia, dan seperempat berada dalam kondisi gizi kurang yang dapat memperburuk risiko kesehatan jangka panjang.

Faktor penyebab yang teridentifikasi adalah pola konsumsi remaja yang masih didominasi kudapan rendah zat besi dan minimnya diversifikasi pangan lokal yang kaya gizi. Padahal, potensi pangan lokal di Desa Melayu Tengah cukup melimpah, salah satunya sukun (*Artocarpus altilis*). Sukun merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin C, kalium, kalsium, serta memiliki kandungan serat yang tinggi. Jika dikombinasikan dengan bahan pangan sumber zat besi baik hewani (daging, ikan, hati) maupun nabati (kacang-kacangan, sayuran hijau), sukun dapat diolah menjadi berbagai kudapan sehat yang memiliki nilai tambah gizi sekaligus ekonomis. Pemanfaatan sukun oleh masyarakat setempat masih terbatas pada olahan tradisional belum sebagai alternatif kudapan bergizi untuk pencegahan anemia remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang terintegrasi melalui program pengabdian masyarakat berbasis pangan lokal. Program ini dirancang dengan tiga fokus utama, yaitu: (1) peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahannya, (2) penguatan keterampilan remaja dalam mengolah bahan pangan lokal kaya zat besi menjadi kudapan sehat, dan (3) pemberdayaan kader posyandu remaja dan TP-PKK untuk melakukan edukasi gizi secara berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan strategi pemerintah dalam percepatan penurunan stunting, yaitu melalui perbaikan gizi remaja putri sebagai calon ibu yang sehat di masa depan. Dengan demikian, pelaksanaan program ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi remaja putri, pembentukan perilaku konsumsi sehat berbasis pangan lokal, serta memperkuat kapasitas komunitas desa dalam mencegah anemia sebagai salah satu faktor risiko stunting.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli–Agustus 2025 di Desa Melayu Tengah, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Sasaran kegiatan adalah remaja putri berisiko anemia, kader TP-PKK, dan kader Posyandu Remaja. Metode pelaksanaan dilakukan secara partisipatif dengan pendekatan edukasi, pelatihan, dan pemberdayaan masyarakat. Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan temuan bahwa kolaborasi komunitas meningkatkan dampak program kesehatan remaja secara signifikan (Syafar et al., 2024). Tahapan kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan fokus pada koordinasi, identifikasi kebutuhan, dan penyusunan media edukasi sebagai fondasi keberhasilan program. Prinsip ini sesuai dengan pedoman perencanaan program kesehatan yang menjelaskan bahwa analisis situasi dan pemetaan sasaran adalah tahap penting sebelum implementasi program (Romadhon et al, 2024).

1. Koordinasi dengan mitra: dilakukan bersama Kepala Desa Melayu Tengah, tokoh masyarakat, bidan desa, kader TP-PKK, koordinator lapangan tim pendamping keluarga, kader pengelola data, serta kader Posyandu Remaja. Mitra pelaksana utama dalam kegiatan ini adalah Kepala Desa Melayu Tengah.
2. Identifikasi sasaran: tim bersama kader melakukan identifikasi remaja putri berisiko anemia melalui data posyandu, wawancara, dan observasi.
3. Pada tahap ini juga dilakukan sosialisasi awal rencana kegiatan kepada masyarakat.
4. Formulasi olahan pangan lokal: tim dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin menyusun resep inovasi berbahan dasar sukun, di antaranya Risol Sukun sebagai produk utama.
5. Penyusunan media edukasi: meliputi modul, buku kerja, leaflet, poster, video pembuatan olahan berbahan sukun, serta pembentukan grup WhatsApp untuk komunikasi dan pendampingan.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan program dilaksanakan secara bertahap dengan melibatkan remaja putri, kader TP-PKK, dan kader Posyandu Remaja melalui rangkaian kegiatan yang terstruktur. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif antara tim pelaksana, tenaga kesehatan, dan masyarakat setempat untuk memastikan keberlanjutan dan kemandirian program. Kegiatan ini mengikuti konsep keterlibatan aktif masyarakat yang menurut Triana, W., et al, (2025) merupakan pendorong perubahan perilaku berkelanjutan. Rincian kegiatan tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan Dasar.

Tahap awal pelaksanaan diawali dengan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan dasar kepada masyarakat, remaja putri, kader TP-PKK, serta kader Posyandu Remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal mengenai permasalahan anemia pada remaja putri, pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta potensi pemanfaatan pangan lokal seperti sukun dalam mendukung status gizi.

Penyuluhan dilaksanakan oleh tim pelaksana bersama tenaga kesehatan dari Puskesmas, menggunakan instrumen edukasi berupa leaflet, booklet, poster flipchart, media audiovisual, serta contoh bahan pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan sebanyak 1–2 kali dalam satu minggu sebelum tahap inti dimulai, dengan durasi setiap sesi sekitar dua jam. Strategi penyuluhan ini didasarkan pada teori pendidikan kesehatan, menurut Oktavilantika (2023) bahwa pemberian informasi yang tepat dan menarik dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi perubahan perilaku. Tahap ini menjadi pondasi bagi peserta untuk memahami tujuan program dan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan lanjutan.

2. Pembentukan Kelompok Masyarakat

Setelah penyuluhan dasar, dilakukan pembentukan kelompok masyarakat “Pelopor Remaja Putri Bebas Anemia” yang terdiri dari remaja putri, kader TP-PKK, dan kader Posyandu Remaja. Proses pembentukan dilakukan melalui pertemuan khusus yang melibatkan tim pelaksana, perangkat desa, serta calon kader.

Pertemuan dipimpin oleh ketua tim pelaksana bekerja sama dengan ketua TP-PKK desa. Kegiatan pembentukan kelompok dilaksanakan satu kali pertemuan selama kurang lebih dua jam. Kelompok ini dibentuk sebagai wadah pemberdayaan sekaligus motor penggerak untuk memastikan keberlanjutan implementasi program pencegahan anemia di masyarakat.

3. Pelatihan Kader dan Remaja

Tahap berikutnya adalah pelatihan kepada kader dan remaja putri melalui kegiatan workshop teori dan praktik. Materi pelatihan meliputi pemahaman tentang anemia pada remaja putri, kebutuhan gizi seimbang, pentingnya konsumsi TTD, serta praktik pembuatan pangan lokal berbahan dasar sukun seperti Risol Sukun dan berbagai produk olahan lainnya.

Pelatihan dilaksanakan oleh nutrisionis Puskesmas, dosen gizi, dan instruktur TP-PKK dengan menggunakan instrumen berupa modul pelatihan, alat peraga, media audiovisual, serta peralatan memasak. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam 2–3 sesi pertemuan untuk memastikan peserta memahami materi dan mampu mempraktikkan keterampilan yang diberikan.

4. Pemberdayaan Kader Pendamping

Kader TP-PKK dan kader Posyandu Remaja diberdayakan sebagai pendamping utama dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan. Pemberdayaan dilakukan melalui pembekalan khusus yang berfokus pada teknik konseling singkat, pendampingan remaja putri, serta penggunaan instrumen monitoring seperti lembar pencatatan konsumsi Tablet Tambah Darah dan buku catatan kegiatan.

Pembekalan dilakukan satu kali pertemuan, kemudian dilanjutkan dengan supervisi dan pendampingan rutin setiap minggu selama program berlangsung. Menurut Ervina, A., et al., (2023) kader berperan aktif mendampingi remaja dalam implementasi pencegahan anemia, yaitu dengan edukasi rutin maupun pemantauan perkembangan remaja putri.

5. **Praktik Pengolahan Pangan Lokal**

Tahap akhir pelaksanaan adalah praktik pengolahan pangan lokal berbahan dasar sukun. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah sukun menjadi produk makanan bergizi dan memiliki potensi sebagai peluang usaha. Praktik dilakukan melalui demonstrasi langsung yang dipandu oleh ahli gizi, dosen pangan, atau instruktur UMKM. Peserta dilatih membuat produk seperti Risol Sukun dan olahan lainnya sambil diberikan penjelasan mengenai kandungan gizi, keamanan pangan, serta teknik pengolahan yang tepat. Pemanfaatan pangan lokal sebagai intervensi gizi ini menurut Widowati, S., dan Nurfitriani, R.A. (2023) mendapat dukungan ilmiah karena meningkatkan kemandirian pangan masyarakat. Kegiatan praktik dilaksanakan dalam dua sesi, masing-masing berdurasi sekitar tiga jam.

C. **Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan efektif serta mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Menurut WHO (2023) monitoring dan evaluasi menggunakan berbagai instrumen penilaian agar hasil yang diperoleh objektif dan dapat dijadikan dasar penyempurnaan program selanjutnya. Proses ini dilaksanakan secara terencana oleh tim dosen bersama kader melalui pemantauan langsung di lapangan, pengukuran pengetahuan peserta, penilaian keterampilan praktik, serta peninjauan keberlanjutan kegiatan oleh kelompok masyarakat dan mitra desa, dengan kegiatan sebagai berikut:

1. **Monitoring proses kegiatan:** dilakukan oleh tim dosen bersama kader untuk menilai keterlibatan peserta, kelancaran pelatihan, serta kendala lapangan.
2. **Evaluasi pengetahuan:** dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia dan gizi.
3. **Evaluasi keterampilan:** dinilai dari kemampuan peserta dalam praktik pembuatan olahan pangan berbasis sukun.
4. **Evaluasi keberlanjutan:** dilakukan dengan menilai pembentukan kelompok masyarakat, rencana tindak lanjut kader, serta komitmen mitra desa dalam mendukung program.

Metode ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri serta kader dalam pencegahan anemia, sekaligus memastikan keberlanjutan program melalui pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan pangan lokal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Melayu Tengah dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Setiap tahap dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan program, yaitu peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, keterampilan pengolahan pangan lokal berbasis sukun, serta pemberdayaan kader desa dalam edukasi gizi.

Hasil kegiatan disajikan berdasarkan ketercapaian target yang telah ditetapkan, meliputi peningkatan pengetahuan remaja putri, keterampilan dalam mengolah pangan lokal, serta penguatan peran kader dan mitra desa dalam mendukung keberlanjutan program. Selain itu, dilakukan pula pengukuran efektivitas intervensi melalui pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan peserta (Romadhon et al, 2024).

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, telah dilakukan koordinasi intensif dengan berbagai pemangku kepentingan desa, antara lain Kepala Desa Melayu Tengah, tokoh masyarakat, bidan desa, kader TP-PKK, koordinator lapangan tim pendamping keluarga, kader pengelola data, serta kader Posyandu Remaja. Mitra pelaksana utama adalah Kepala Desa Melayu Tengah yang memberikan dukungan penuh terhadap jalannya program.

Tim bersama kader kemudian melakukan identifikasi sasaran melalui data posyandu, wawancara, dan observasi lapangan, sehingga diperoleh daftar remaja putri yang berisiko mengalami anemia. Pada tahap ini juga dilakukan sosialisasi awal kepada masyarakat guna memberikan pemahaman mengenai tujuan program dan mendorong partisipasi aktif.

Selain itu, tim dosen menyusun formulasi produk pangan lokal berbasis sukun, dengan Risol Sukun sebagai produk utama, serta menyiapkan variasi resep pendukung. Untuk menunjang kegiatan, telah disusun media edukasi berupa modul, buku kerja, leaflet, poster, video pembuatan olahan sukun, dan pembentukan grup WhatsApp sebagai sarana komunikasi serta pendampingan berkelanjutan.

B. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program diawali dengan pembentukan kelompok masyarakat bernama Pelopor Remaja Putri Bebas Anemia, yang beranggotakan remaja putri, kader TP-PKK, dan kader Posyandu Remaja. Kelompok ini berfungsi sebagai motor penggerak dalam menjaga keberlanjutan program.

Selanjutnya dilakukan pelatihan kader dan remaja yang meliputi penyuluhan tentang anemia remaja putri, gizi seimbang, serta praktik pembuatan Risol Sukun. Peserta terlihat aktif dalam sesi diskusi, menyampaikan pertanyaan, dan membagikan pengalaman terkait konsumsi pangan sehari-hari.

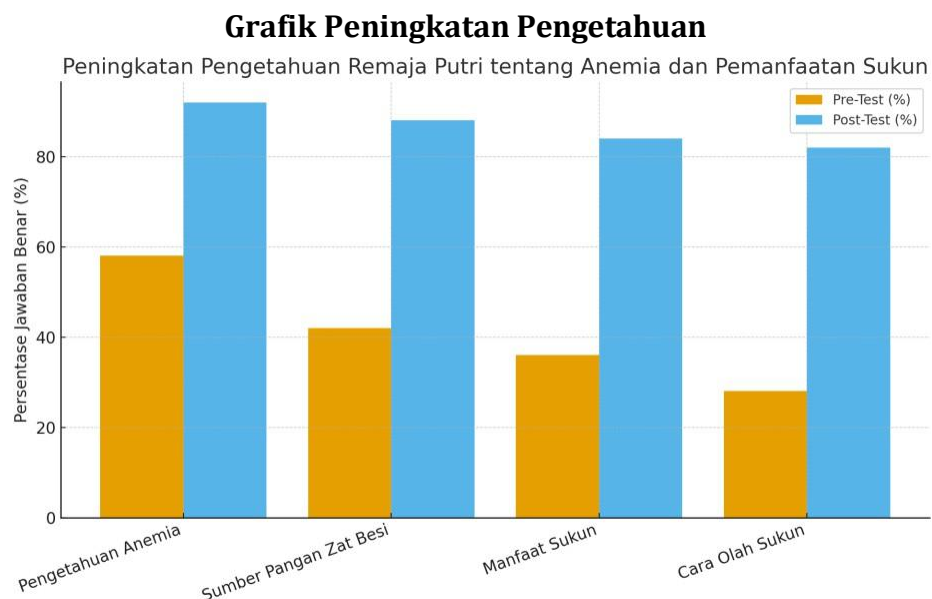
Kegiatan ini juga memperkuat pemberdayaan kader pendamping, yaitu kader TP-PKK dan kader Posyandu Remaja, yang berperan sebagai fasilitator lapangan dalam mendampingi remaja. Pada sesi praktik, peserta dilatih secara langsung dalam pengolahan sukun menjadi pangan bergizi, dengan penekanan pada nilai gizi, keamanan pangan, dan peluang usaha kecil berbasis pangan lokal.

C. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan dilakukan secara berkala oleh tim dosen bersama kader untuk menilai kelancaran pelaksanaan, keterlibatan peserta, serta kendala lapangan. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test kepada remaja putri peserta pelatihan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat sebesar 45% setelah mengikuti kegiatan.

Peningkatan ini menggambarkan bahwa metode edukasi gizi, penyuluhan, serta praktik langsung dalam pengolahan pangan lokal mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia dan pentingnya konsumsi pangan kaya zat besi.

Grafik Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dan Pemanfaatan Pangan Lokal disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pemanfaatan pangan lokal

Hasil evaluasi pengetahuan remaja putri menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 45% setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan pencegahan anemia berbasis pangan lokal. Peningkatan tersebut ditunjukkan secara jelas pada Gambar 1, yang memperlihatkan perbedaan skor pre-test dan post-test pengetahuan peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman remaja putri secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Khaira et al. (2024) yang melaporkan peningkatan pengetahuan remaja dan keluarga setelah edukasi gizi berbasis pangan lokal di Kabupaten Banjar.

Peningkatan pengetahuan yang terlihat pada Gambar 1 menjadi temuan penting mengingat anemia pada remaja putri masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya cenderung meningkat. WHO (2024) menyatakan bahwa penyesuaian batas hemoglobin menyebabkan angka anemia tampak lebih tinggi, sehingga edukasi gizi menjadi semakin relevan sebagai upaya pencegahan dini. Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Syafar et al. (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pemberdayaan remaja melalui pendekatan komunitas secara signifikan meningkatkan pemahaman dan kepatuhan remaja terhadap perilaku pencegahan anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah pangan lokal berbahan dasar sukun, yang ditunjukkan melalui keberhasilan praktik pembuatan risol sukun oleh seluruh peserta. Keterampilan ini mencerminkan bahwa metode praktik langsung efektif dalam mentransformasikan pengetahuan gizi menjadi kemampuan aplikatif. Hal ini sejalan dengan Widowati dan Nurfitriani (2023) yang menyatakan bahwa diversifikasi pangan lokal melalui pelatihan praktik dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pangan bergizi dan mendorong pemanfaatan sumber daya lokal secara berkelanjutan.

Seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan risol sukun dengan benar, yang menunjukkan keberhasilan transfer keterampilan. Temuan ini mendukung hasil pengabdian Setyobudihono et al. (2023) di Kalimantan Selatan, yang melaporkan bahwa pelatihan pengolahan pangan lokal meningkatkan keterampilan masyarakat sekaligus mendorong konsumsi pangan bergizi pada kelompok sasaran. Praktik langsung yang dilakukan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam menjembatani pengetahuan gizi dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Respon positif peserta terhadap produk risol sukun juga menunjukkan potensi pangan lokal sebagai alternatif kudapan sehat bagi remaja. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Dewi et al. (2024) yang melaporkan bahwa inovasi olahan pangan lokal meningkatkan minat konsumsi pangan bergizi serta membuka peluang ekonomi keluarga. Pemanfaatan sukun yang mudah diperoleh dan terjangkau mendukung diversifikasi pangan sekaligus mengurangi ketergantungan remaja pada jajanan rendah zat gizi.

Hasil kegiatan juga menunjukkan terbentuknya kelompok “Pelopor Remaja Putri Bebas Anemia” yang melibatkan remaja putri, kader TP-PKK, dan kader Posyandu Remaja sebagai bentuk penguatan keberlanjutan program. Keberadaan kelompok ini menjadi faktor pendukung keberlanjutan edukasi dan pendampingan remaja setelah kegiatan pengabdian selesai. Temuan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Triana et al. (2025), yang menyimpulkan bahwa pembentukan kelompok berbasis komunitas mampu mempertahankan perubahan perilaku kesehatan remaja dalam jangka menengah.

Secara keseluruhan, hasil yang ditunjukkan pada Gambar 1 dan dokumentasi kegiatan memperlihatkan bahwa integrasi edukasi gizi, praktik pengolahan pangan lokal, serta pemberdayaan kader efektif dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Pendekatan ini relevan dengan kebijakan nasional percepatan penurunan stunting yang menempatkan remaja putri sebagai sasaran strategis dalam memutus rantai masalah gizi antar generasi (Peraturan Presiden RI No. 72 Tahun 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan dukungan komunitas, program ini berpotensi direplikasi sebagai model pengabdian masyarakat berbasis pangan lokal untuk pencegahan anemia remaja.

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Melayu Tengah dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Setiap tahap dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan program, yaitu peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, keterampilan pengolahan pangan lokal berbasis sukun, serta pemberdayaan kader desa dalam edukasi gizi.

Untuk memberikan gambaran nyata mengenai proses pelaksanaan kegiatan, dokumentasi berupa foto-foto disajikan sebagai pengantar hasil. Foto-foto tersebut meliputi:

1. Sosialisasi awal kepada masyarakat, dimana tim memperkenalkan program pencegahan anemia berbasis pangan lokal.
2. Kegiatan pelatihan dan penyuluhan, yang diikuti remaja putri dan kader dengan antusias, mencakup materi tentang anemia dan praktik gizi seimbang.
3. Praktik pengolahan pangan lokal, berupa pembuatan inovasi olahan berbasis sukun (Risol Sukun) sebagai produk utama.
4. Keterlibatan aktif kader TP-PKK dan Posyandu Remaja sebagai pendamping sekaligus motor penggerak keberlanjutan program di desa..



Gambar 1. Pembukaan kegiatan PKM dan Kegiatan penyuluhan kepada peserta.



Gambar 2. Praktik pembuatan olahan pangan lokal berbahan dasar sukun (Risol Sukun).

IV. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Desa Melayu Tengah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kenaikan skor rata-rata 45% dari pre-test ke post-test. Keterampilan mengolah pangan lokal juga meningkat melalui praktik pembuatan Risol Sukun sebagai inovasi bergizi dan berpotensi usaha. Selain itu, terbentuk kelompok “Remaja Putri Bebas Anemia” yang menjadi motor penggerak keberlanjutan program bersama kader TP-PKK dan Posyandu Remaja. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pangan lokal, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat efektif dalam pencegahan anemia serta mendukung percepatan penurunan stunting..

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar (2024) *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2024*. Kabupaten Banjar.
2. Dewi, Z., Syainah, E., Mas'odah, S., Andres, M.D., Yanti, R., Hariati, N.W. and Nisa, N. (2024) 'Nugget ikan dan dimsum ikan sayur untuk mengatasi stunting dan wasting', *Jurnal Rakat Sehat: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 33–39.
3. Ervina, A., Diniayuningrum, A., Umar, B., Domili, I. and Rahmad, A.H. (2024) *Transformasi gizi dan kesehatan: Solusi berbasis data untuk generasi emas*. Nuansa Fajar Cemerlang.
4. Fatkhiyah, N., Masturoh, M. and Atmoko, D. (2020) 'Edukasi kesehatan reproduksi remaja', *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), pp. 84–89.
5. Indrawatiningsih, Y. et al. (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), pp. 331–337.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
8. Khaira, D.S. et al. (2024) 'Penyuluhan dan pendampingan pengolahan pangan lokal labu kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Sungai Batang Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar', *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp. 141–151.
9. Oktavilantika, D.M., Suzana, D. and Damhuri, T.A. (2023) 'Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan: Tinjauan literatur', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), pp. 1480–1494.
10. Peraturan Presiden Republik Indonesia (2021) *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting*. Jakarta: Sekretariat Negara.
11. Sari, P. et al. (2022) *Buku saku anemia defisiensi besi pada remaja putri*. Yogyakarta: Penerbit NEM.
12. Setyobudihono, S. et al. (2023) *Pencegahan anemia berbasis pangan lokal masyarakat di Provinsi Kalimantan Selatan*. Yogyakarta: Penerbit NEM.

13. Syafar, M., Thaha, R.M., Salam, A., Amiruddin, R. and Mallongi, A. (2024) 'Peer group empowerment to improve teenagers' behavior in consuming blood supplement tablets through the youth integrated healthcare center program', *Pharmacognosy Journal*, 16(2).
14. Triana, W., Imelda, I., Ryoca, M.A. and Sayuti, S. (2025) 'Community-based education enhancing the "Juminten Tabah" model for anemia prevention in adolescent girls', *Health Education and Health Promotion*, 13(2), pp. 221–226.
15. Wang, L., Liang, D., Huangfu, H., Shi, X., Liu, S., Zhong, P. et al. (2024) 'Iron deficiency: Global trends and projections from 1990 to 2050', *Nutrients*, 16(20), 3434.
16. Widowati, S. and Nurfitriani, R.A. (eds.) (2023) *Diversifikasi pangan lokal untuk ketahanan pangan: Perspektif ekonomi, sosial, dan budaya*. Penerbit BRIN.
17. World Health Organization (2024) *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: World Health Organization.