



## **Teh Bunga Rosella Upaya Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur**

**Setiana Andarwulan<sup>1\*</sup>, Indria Nuraini<sup>1</sup>, Nyna Puspita Ningrum<sup>2</sup>, Annah Hubaedah<sup>2</sup>,**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas PGRI Adi Buana, Kota Surabaya, Negara Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Kota Surabaya, Negara Indonesia

\*Email: [setianaandarwulan@unipasby.ac.id](mailto:setianaandarwulan@unipasby.ac.id)

<b>Informasi Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<p><b>Kata kunci:</b> istilah, istilah, istilah .</p> <p>Diterima: 2023-12-30 Disetujui: 2024-01-10 Dipublikasikan: 2024-01-30</p>	<p>Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia pada wanita 27,3% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 20,3%. Pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami proporsi anemia sebesar 32% dan umur 5-14 tahun sebesar 26,8%, serta kurang lebih dari 21 juta jumlah remaja putri, terdapat 4,8 juta mengalami kekurangan sel darah merah. Kejadian anemia di Indonesia sekitar 50% disebabkan kekurangan zat besi (Riskesdas, 2018). Hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang ideal dan kurang aktivitas fisik. Sedangkan di Jawa Timur berdasarkan data 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan memberikan Penyuluhan, Pelatihan dan Pendampingan pada Ibu-Ibu kader dan ibu pkk sebanyak 25 peserta. Tahapan kegiatan ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, pendampingan dan monitoring evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah ibu kader dan ibu pkk mampu membuat teh bunga rosela untuk mengatasi anemia pada wanita usia subur. Selain itu adanya perubahan pengetahuan sebelum pelaksanaan kegiatan sebanyak 40% berubah menjadi 60 % setelah diberikan edukasi. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi kepada para peserta dapat merubah pengetahuan dan perilaku. Pengetahuan dan berdampak positif terhadap penanganan anemia pada wanita usia subur dengan memanfaatkan bahan herbal berupa teh bunga rosela.</p>
	<p><b>Abstact</b> Based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia in Indonesia in women is 27.3% higher than in men, 20.3%. In the 15-24 year age group, the proportion of anemia is 32% and 26.8% for those aged 5-14 years, and of approximately 21 million young women, 4.8 million have red blood cell deficiency.</p>

The incidence of anemia in Indonesia is around 50% due to iron deficiency (Risikesdas, 2018). This is influenced by less than ideal diet and lack of physical activity. Meanwhile, in East Java, based on data, 42% of young women in East Java suffer from anemia. The method for implementing this service activity is by providing counseling, training and mentoring to cadre mothers and PKK mothers as many as 25 participants. The stages of this activity include planning, implementation, mentoring and evaluation monitoring. The result of this service activity was that the cadres and PKK mothers were able to make roselle flower tea to treat anemia in women of childbearing age. Apart from that, there was a change in knowledge before carrying out the activity as much as 40% changed to 60% after being given education. The conclusion that can be drawn from this service activity is that providing education to participants can change knowledge and behavior. Knowledge and positive impact on treating anemia in women of childbearing age by using herbal ingredients in the form of roselle flower tea

---

## PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi yang sering dijumpai di dunia, khususnya di Negara berkembang seperti Indonesia. Anemia merupakan masalah gizi yang banyak diderita oleh wanita terutama pada remaja putri. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia dari pada laki-laki karena mengalami menstruasi di setiap bulannya (Muhayati, 2019)

Menurut The World Bank tahun 2016, prevalensi anemia wanita usia reproduksi (wanita usia 15 – 49 tahun) di dunia sekitar 32,8%. Prevalensi anemia di dunia mengalami peningkatan mulai tahun 2010 hingga tahun 2016. Besarnya prevalensi anemia di seluruh dunia maka World Health Organization (WHO) menargetkan penurunan 50 % pada wanita usia reproduksi sebagai salah satu dari enam target gizi untuk tahun 2025 (World Health Organization, 2017). Berdasarkan data Risikesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia pada wanita 27,3% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 20,3%. Pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami proporsi anemia sebesar 32% dan umur 5-14 tahun sebesar 26,8%, serta kurang lebih dari 21 juta jumlah remaja putri, terdapat 4,8 juta mengalami kekurangan sel darah merah (Nasruddin et al., 2021) Kejadian anemia di Indonesia sekitar 50% disebabkan kekurangan zat besi. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang ideal dan kurang aktivitas fisik. sedangkan di Jawa Timur berdasarkan data 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia (Budiarti et al., 2021).

Penyebab remaja putri terjadi anemia karena setiap bulan remaja putri akan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan sejumlah darah antara 50-80 ml dalam sekali siklus menstruasi atau rata-rata kehilangan darah sebesar 35 ml dalam satu siklus menstruasi (Khobibah et al., 2021)

Dampak anemia pada remaja dapat menurunkan konsentrasi belajar, pertumbuhan dan perkembangan terganggu, kemampuan fisik dan aktivitas kerja menurun serta mempengaruhi sistem

pencernaan, susunan saraf pusat, kardiovaskular serta sistem imunitas (Astuti, 2023). Apabila anemia pada remaja putri tidak mendapat penanganan akan mengalami dampak lebih lanjut, karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan, sehingga memperbesar risiko terjadinya abortus, partus prematurus, partus lama, perdarahan postpartum, syok dan bahkan kematian ibu dan bayi (Prawirohardjo, 2014).

Upaya Pemerintah dalam mengatasi anemia pada remaja putri dengan menjalankan Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswi SMP dan SMA. Program ini salah satu upaya untuk mendukung 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), karena prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi. Status gizi remaja putri sebelum pernikahan memiliki dampak bagi kesehatan dan keselamatan kehamilan serta persalinan apabila akan menjadi seorang ibu. Maka harus dilakukan penanganan dini untuk menghindari risiko anemia saat kehamilan, karena intervensi yang dilakukan pada saat hamil tidak dapat mengatasi masalah anemia secara optimal (Aulya et al., 2022)

Program pemerintah dalam pemberian suplemen tablet tambah darah pada remaja putri belum berhasil karena tidak ditunjang dengan asupan makanan yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) (Azizah, 2020). Asupan makanan terutama asupan zat besi dan vitamin C yang tidak sesuai kebutuhan menurunkan efektivitas pemberian tablet tambah darah. Hasil penelitian Akib, dkk sebesar 73,3% remaja mengalami anemia karena tingkat asupan vitamin C dan zat besi yang kurang (Akib, 2017)

Metode non farmakologi untuk mengatasi anemia dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C. Kebutuhan gizi yang berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari memiliki peran penting untuk mencegah terjadinya anemia. Salah satu makanan yang mengandung zat besi dan sumber vitamin C adalah bunga Rosella (Novidahlia et al., 2014). Bunga Rosella tumbuh subur di Indonesia karena memiliki iklim tropis, bunga ini juga tumbuh subur di daerah madura dan mudah didapatkan di lingkungan rumah. Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn) juga sangat dikenal karena kelopaknya memiliki fungsi sebagai minuman kesehatan (Harmawati et al., 2022) Kandungan vitamin C yang tinggi dalam kelopak bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn) dapat membantu penyerapan zat besi sehingga dengan mengonsumsi tablet Fe dan kelopak bunga rosella dapat meningkatkan kadar hemoglobin, serum ferritin, serta tingkat BMI (Sembiring et al., 2013)

Kandungan zat besi dan vitamin C dalam 100 gr kelopak bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn), yaitu zat besi sebesar 8,98 mg dan vitamin C 244,4 mg (Sembiring, 2013). Sedangkan kandungan kelopak bunga Rosella dalam bentuk ekstrak lebih tinggi yaitu zat besi 13,59 mg dan vitamin C 336,3 mg per 100 gr ekstrak kelopak bunga rosella (Andarwulan, 2021). Kelopak bunga rosella memiliki kandungan zat besi dan vitamin C lebih tinggi dibandingkan kandungan zat besi dalam daun kelor sebesar 6 mg/100gram, daun kacang panjang 6,2 mg/100gram, bayam merah 7 mg/100gr, Serta kandungan vitamin C lebih tinggi dibandingkan dengan daun jambu biji yaitu sebesar 32,41 mg/100gr,

buah tomat 40mg/100gram dan buah pepaya 78 mg/100 gram. Senyawa bioaktif pada kelopak bunga rosella dapat diperoleh dengan proses ekstraksi. Pada uji skrining fitokimia pada bunga Rosella terdapat senyawa bioaktif, seperti flavonoid dan antosianin. Sebagian besar senyawa ini juga terdeteksi pada daun sorghum caudatum yang digunakan untuk mengobati anemia.

Kandungan flavonoid yang paling banyak di dalam Rosella yaitu gossypetin, hibisten dan sabdaretin, serta ada beberapa senyawa metabolit lain yang juga dapat membantu dalam meningkatkan jumlah eritrosit(Nurnasari, 2018). Senyawa antosianin dapat merangsang produksi eritropoietin sehingga mempengaruhi pembentukan sel darah merah Pemberian ekstrak kelopak bunga Rosella pada tikus betina galur sprague dawley secara oral dengan dosis 850,90 mg/20kg BB apabila dikonversi ke manusia didapatkan dosis 5.675 mg/60kg tidak menimbulkan gejala mortalitas dan tidak ada efek toksik tertunda selama pengamatan 14 hari. Maka dari itu bunga Rosella relatif aman untuk dikonsumsi (Khotimah et al., 2022).Kelurahan Menanggal yang beralamat di JL. Cipta Menanggal I / 11 merupakan Kelurahan dengan jumlah penduduk 9,139 jiwa, dengan sebaran 4,367 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 4,772 jiwa berjenis kelamin perempuan. Kelurahan Menanggal memiliki 10 Program PKK, salah satunya adalah Program Kesehatan. Pada Program ini memiliki Program Prioritas, yaitu Gerakan penanganan dan penurunan anemia pada remaja. Seiring sejalan dengan Program PKK Kelurahan Menanggal, maka Tim Pengabdian Prodi Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Teh Bunga Rosella Upaya Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Wanita Usia Subur”. Bertujuan memberikan edukasi dan keterampilan cara mengatasi anemia bagi wanita usia subur.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan mulai 20 November sampai dengan 20 Desember 2023 di Kelurahan Menanggal Surabaya. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan memberikan Penyuluhan, Pelatihan dan Pendampingan pada Ibu-Ibu kader Posyandu dan Ibu-Ibu Balita. Jumlah peserta pengabdian sebanyak 29 dari kader Posyandu dan Ibu-Ibu Balita. Adapun tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian. Hal-hal yang dilakukan meliputi survey lokasi pengabdian, rapat koordinasi tim pelaksana pengabdian dan menyiapkan bahan dan peralatan kegiatan pengabdian.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Tahap ini merupakan waktu pelaksanaan pengabdian. Tahap ini dibagi menjadi dua kegiatan;

- a. Penyuluhan, bertujuan memberikan edukasi tentang Anemia, Jenis-jenis bahan alam yang diolah dan dimanfaatkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita usia subur.

- b. Pelatihan, bertujuan meningkatkan kemampuan keterampilan dan pengetahuan peserta dalam pemanfaatan bahan herbal untuk mengatasi Anemia.

### 3. Tahap Pedampingan

Pendampingan dilakukan untuk memantau kemampuan peserta dan menilai tingkat kemandirian dalam pengolahan dan pemanfaatan bahan herbal berupa teh bunga rosella untuk mengatasi anemia.

### 4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menganalisa pengetahuan peserta pengabdian setelah diberikan edukasi pemanfaatn bahan herbal dalam mengatasi anemia pada wanita usia subur. Monitoring dengan menggunakan kuisisioner yang dibagikan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan dinilai dari setiap tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Dari hasil survey didapatkan bahwa lokasi pengabdian (Kelurahan Menanggal) dengan kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berjarak 491 meter. Kelurahan Menanggal mempunyai Program Prioritas pada Bidang Kesehatan yaitu Gerakan penanganan dan penurunan anemia pada wanita usia subur. Setelah didapatkan hasil survey maka dilakukan rapat koordinasi tim pelaksana pengabdian yang dihadiri oleh seluruh anggota baik dari dosen dan mahasiswa. Hasil rapat koordinasi yaitu menentukan hari pelaksanaan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan, mengidentifikasi bahan herbal dan alat-alat yang dibutuhkan kegiatan pengabdian serta menyiapkan materi.



Gambar 1 Tahap Persiapan Pelaksanaan PPM

### 2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 20 Desember 2023, dengan materi penyuluhan teh bunga rosella sebagai upaya mengatasi anemia, yang terdiri atas pengertian, manfaat, dan cara pengolahan teh bunga rosella Materi ini disampaikan oleh Bdn. Setiana Andarwulan, SST.,M.Kes. Materi pelatihan

disampaikan oleh narasumber. kegiatan ini mengajarkan cara membuat bahan herbal berupa teh bunga rosela yang aman dikonsumsi untuk mengatasi anemia pada wanita usia subur. selain itu dilakukan interaksi tanya jawab antara peserta dan narasumber terkait dengan penanganan anemia pada wanita usia subur dengan penggunaan teh bunga rosela.



Gambar 2 Tahap Pelaksanaan

### 3. Tahap Pendampingan

Kegiatan Pendampingan dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan dibantu oleh kader-kader Posyandu. Kegiatan ini untuk mengukur kemampuan ibu wanita usia subur mengenai cara pembuatan teh bunga rosela dalam mengatasi anemia. Hasil dari kegiatan ini adalah ibu wanita usia subur dapat membuat teh bunga rosela secara mandiri untuk dikonsumsi sebagai salah satu upaya penanganan peningkatan kadar hemoglobin untuk mengatasi anemia.

#### 4. Tahap Monitoring Dan Evaluasi

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Baik	3	12	15	60
2	Cukup	10	40	6	24
3	Kurang	12	48	4	16
Total		25	100	25	100

Pada tabel 1 dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (40%). Dan setelah diberikan edukasi dari tingkat pengetahuan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 orang (60%).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan terkait dengan pemberian bunga rosela dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja ( Tarwihah, 2023). Pemberian teh bunga rosela memberikan dampak positif dan dapat mengatasi anemia pada remaja.

#### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan 4 tahapan dengan metode memberikan penyuluhan dan pelatihan. Kegiatan ini memberikan dampak positif kepada masyarakat, salah satunya peningkatan pengetahuan dari tingkat pengetahuan kurang (40%) menjadi tingkat pengetahuan baik (60%)

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terlaksana dengan lancar, karena adanya dukungan dana internal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas dorongan dan motivasi pelaksanaan kegiatan ini serta seluruh perangkat kelurahan Menanggal atas kesediannya menjadi lokasi pengabdian kepada masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.

Astuti, E. R. (2023). LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>

Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri).

- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). STUDI FENOMENOLOGI PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA DI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Harmawati, H., Hardini, S., & Yulianti, P. (2022). PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN PEMBERIAN REBUSAN EKSTRAK BUNGA ROSELA (HIBISCUS SABDARIFFAN) PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA DI SMAN 9 PADANG. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 5(1). <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i1.1478>
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). ANEMIA REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Khotimah, K., Octavia, D. R., Rahmawati, E., & Fistalia, D. I. A. A. (2022). PENINGKATAN PRODUKTIVITAS KELOMPOK USAHA JAMU MELALUI PENINGKATAN SKILL INOVASI PRODUK TEH ROSELA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6523>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01). <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4). <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Novidahlia, N., Mardiah, & Mashudi. (2014). MINUMAN ROSELA (Hibiscus sabdariffa L.) BERKARBONASI READY TO DRINK SEBAGAI MINUMAN FUNGSIONAL YANG KAYA ANTIOKSIDAN. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi Fakultas Ilmu Pangan Halal*, 3(2).
- Nurnasari, E., & Khuluq, A. D. (2018). Potensi Diversifikasi Rosela Herbal (Hibiscus sabdariffa L.) untuk Pangan dan Kesehatan. *Buletin Tanaman Tembakau, Serat & Minyak Industri*, 9(2). <https://doi.org/10.21082/btسم.v9n2.2017.82-92>
- Sembiring, A., Tanjung, M., & Sabri, E. (2013). Pengaruh Ekstrak Segar Rosela (Hibiscus Sabdariffa L.) terhadap Jumlah Eritrosit Dan Kadar Hemoglobin Mencit Jantan (Mus Musculus L.) Anemia Strain Ddw Melalui Induksi Natrium Nitrit (Nano2). *Saintia Biologi*, 1(2).