

**PEMANFAATAN ARSIP DATA GIZI DALAM PENGEMBANGAN
MINUMAN FUNGSIONAL BERBASIS DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI KOTA MATARAM**

Utilization of nutritional data archives in the development of moringa leaf-based functional beverages as an effort to prevent anemia among adolescents in mataram city

Muhammad Aditya Rachman¹

¹Universitas Bima internasional MFH, Mataram, Indonesia

¹Email: adityarachman226@gmail.com

Abstract

Nutritional data archives are important information sources in supporting public health research and nutritional intervention programs. This study aims to analyze the utilization of nutritional archives in the development of a moringa leaf-based functional beverage to reduce the risk of anemia among adolescents in Mataram City. The research employed a quasi-experimental method with a pre-test and post-test approach supported by archival document analysis. Data were obtained from hemoglobin examination records, respondent nutritional data, and intervention documentation. The results showed that regular consumption of moringa-based beverages contributed to increased hemoglobin levels among adolescents. From an archival perspective, systematic nutritional data management supports accurate, traceable, and accountable health analysis. However, inconsistencies in documentation and limited data integration remain challenges in nutritional archive management. This study emphasizes the importance of strengthening archival systems to improve the quality of nutritional intervention programs and support evidence-based health policies.

Keywords: nutritional archives, moringa leaves, anemia, adolescents, functional beverage

Abstrak

Arsip data gizi merupakan sumber informasi penting dalam mendukung penelitian kesehatan masyarakat dan program intervensi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan arsip data gizi dalam pengembangan minuman fungsional berbasis daun kelor sebagai upaya mengurangi risiko anemia pada remaja di Kota Mataram. Penelitian menggunakan metode quasi-experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test yang didukung oleh analisis dokumen arsip. Data diperoleh dari arsip pemeriksaan hemoglobin, data status gizi responden, serta dokumentasi intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman berbasis daun kelor secara rutin mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Dari perspektif kearsipan, pengelolaan data gizi yang sistematis mendukung analisis kesehatan yang akurat, dapat ditelusuri, dan akuntabel. Namun demikian, ketidakkonsistenan dokumentasi dan keterbatasan integrasi data masih menjadi kendala dalam pengelolaan arsip gizi.

Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan sistem kearsipan untuk meningkatkan kualitas program intervensi gizi dan mendukung kebijakan kesehatan berbasis data.

Kata kunci: arsip data gizi, daun kelor, anemia, remaja, minuman fungsional

PENDAHULUAN

Arsip merupakan sumber informasi yang memiliki nilai strategis dalam mendukung kegiatan administrasi, penelitian, dan pelayanan publik. Dalam bidang kesehatan dan gizi, arsip data pemeriksaan laboratorium serta dokumentasi status gizi termasuk dalam kategori arsip dinamis yang memiliki nilai guna tinggi. Arsip tersebut menjadi dasar penting dalam proses evaluasi program kesehatan, pengambilan keputusan, serta pengembangan intervensi berbasis data.

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, produktivitas, dan daya tahan tubuh. Remaja putri menjadi kelompok yang lebih rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko anemia adalah melalui pemanfaatan pangan lokal yang memiliki kandungan zat besi tinggi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai tanaman dengan kandungan zat besi, vitamin C, protein, dan antioksidan yang cukup tinggi sehingga berpotensi dikembangkan sebagai minuman fungsional. Pengolahan daun kelor dalam bentuk minuman juga dinilai lebih praktis dan mudah diterima oleh remaja.

Dari perspektif kearsipan, arsip data gizi memiliki nilai guna sekunder sebagai sumber penelitian dan evaluasi kesehatan masyarakat. Pengelolaan arsip yang baik memungkinkan data hemoglobin, status gizi, serta hasil intervensi dapat ditelusuri kembali secara sistematis. Sebaliknya, pengelolaan arsip yang tidak terstandar dapat menghambat validitas data dan menurunkan kualitas informasi yang dihasilkan.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan arsip data gizi dalam pengembangan minuman fungsional berbasis daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di Kota Mataram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan sistem kearsipan kesehatan dan pengembangan program intervensi gizi berbasis pangan lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi-experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test berbasis studi arsip. Data penelitian diperoleh dari arsip pemeriksaan kadar hemoglobin, dokumentasi status gizi, serta catatan intervensi konsumsi minuman berbasis daun kelor pada remaja di Kota Mataram tahun 2023. Pendekatan ini memungkinkan analisis terhadap data yang telah terdokumentasi secara sistematis.

Populasi penelitian adalah remaja usia 12–18 tahun yang berada dalam kategori berisiko anemia. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kelengkapan data arsip dan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Dalam perspektif kearsipan, kualitas data dinilai dari aspek keutuhan, konsistensi, dan keterlacakan dokumen.

Intervensi dilakukan melalui pemberian minuman berbahan dasar daun kelor selama periode tertentu dengan pemantauan rutin terhadap kadar hemoglobin responden. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan komparatif sederhana untuk melihat perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi serta menilai peran arsip data gizi dalam mendukung penelitian kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa arsip data gizi mampu memberikan gambaran mengenai perubahan kadar hemoglobin pada remaja setelah mengonsumsi minuman berbasis daun kelor. Sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah mengikuti program intervensi secara rutin.

Peningkatan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa kandungan zat besi dan vitamin C dalam daun kelor berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Data arsip pemeriksaan laboratorium menunjukkan bahwa beberapa responden yang sebelumnya berada pada kategori anemia ringan mengalami peningkatan hingga mendekati kategori normal.

Dari perspektif kearsipan, pengelolaan arsip data gizi yang sistematis memudahkan proses analisis dan evaluasi program kesehatan. Arsip yang lengkap memungkinkan peneliti untuk menelusuri perubahan kondisi responden secara akurat dan berkelanjutan.

Selain aspek kesehatan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa minuman berbasis daun kelor memiliki tingkat penerimaan yang cukup baik di kalangan remaja. Hal ini terlihat dari tingkat kepatuhan konsumsi yang relatif tinggi selama periode intervensi. Dokumentasi arsip intervensi menunjukkan bahwa modifikasi rasa dengan bahan alami dapat meningkatkan daya terima produk.

Namun demikian, masih ditemukan beberapa kendala dalam pengelolaan arsip, seperti ketidakkonsistenan pencatatan dan keterbatasan integrasi data antara pemeriksaan laboratorium dan dokumentasi intervensi. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan sistem kearsipan kesehatan untuk meningkatkan kualitas data dan mendukung penelitian yang lebih akurat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa minuman fungsional berbasis daun kelor berpotensi dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang berisiko anemia. Kandungan zat besi dan vitamin dalam daun kelor berperan penting dalam mendukung pembentukan sel darah merah.

Arsip data gizi memiliki peran penting dalam mendukung analisis dan evaluasi program intervensi kesehatan. Pengelolaan arsip yang baik memungkinkan

data dapat diakses, ditelusuri, dan digunakan secara sistematis untuk mendukung pengambilan keputusan berbasis data.

Oleh karena itu, diperlukan penguatan sistem pengelolaan arsip kesehatan melalui standarisasi dokumentasi dan integrasi data secara digital. Hal ini penting untuk meningkatkan kualitas penelitian kesehatan dan efektivitas program pencegahan anemia berbasis pangan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, F., et al. (2007). *Moringa oleifera: A food plant with multiple medicinal uses. Phytotherapy Research.*

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Riskesdas 2018.*

Fahey, J. W. (2005). *Moringa oleifera: A review of the medical evidence. Trees for Life Journal.*

Gopalakrishnan, L., et al. (2016). *Moringa oleifera: A review on nutritive importance. Food Science and Human Wellness.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia.*

Leone, A., et al. (2015). *Nutritional properties of Moringa oleifera leaves. International Journal of Molecular Sciences.*

Mishra, S. P., et al. (2012). *Nutritional value of Moringa leaves.*

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Saini, R. K., et al. (2016). *Nutritional and functional properties of Moringa.*

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2009 tentang Kearsipan.

World Health Organization. (2021). *Anaemia in Women and Children.*

World Health Organization. (2022). *Guideline on Iron Supplementation.*

Yusuf, M. (2018). *Kearsipan Modern.* Jakarta: Prenadamedia Group.