

EDUKASI MASYARAKAT PADA TANAMAN PAPRIKA KUNING  
(*CAPSICUM ANNUUM VAR. GROSSUM*) YANG DIBUDIDAYAKAN  
SECARA HIDROPONIK UNTUK MENCEGAH ANEMIA DAN  
MEMPERTAHANKAN BERAT BADAN

**Vivi Asfianti<sup>1</sup>, Ruth Christiani N Daely<sup>2</sup>, Ester Saripati Harianja<sup>3</sup>**

ProdiS-1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email : [viviasfianti@gmail.com](mailto:viviasfianti@gmail.com)

ABSTRAK

Anemia adalah masalah kesehatan yang sangat sering dijumpai di negara yang beriklim tropis seperti Indonesia. Anemia juga lebih banyak dialami oleh perempuan dikarenakan mengalami masa menstruasi yang mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi (Fe). Salah satu tanaman yang dapat mengatasi anemia adalah paprika kuning yang kaya akan zat besi (Fe). Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi tentang paprika kuning untuk mengatasi anemia dan mengontrol berat badan serta cara pembudidayaannya secara hidroponik.

Kata kunci : *paprika kuning, anemia, hidroponik*

ABSTRACT

*Anemia is a health problem that is very common in countries with tropical climates like Indonesia. Anemia is also more common in women due to menstrual periods which result in a deficiency of iron (Fe). One of the plants that can overcome anemia is yellow bell pepper which is rich in iron (Fe). The purpose of this activity is to provide information about yellow peppers to overcome anemia and control body weight and how to cultivate them hydroponically.*

Keywords: *yellow peppers, anemia, hydroponics*

**PENDAHULUAN**

Di Indonesia yang memiliki iklim tropis anemia merupakan masalah Kesehatan yang paling sering dijumpai. Anemia juga lebih sering dialami oleh remaja perempuan dibanding dengan remaja laki laki, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan perempuan mengalami masa menstruasi yang menyebabkan hilangnya zat besi (Fe) pada tubuh. Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani., dkk 2017). Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan asupan makanan yang kaya akan zat besi (Fe). Salah satu makanan yang kaya akan zat besi adalah paprika kuning.

Paprika merupakan salah satu jenis cabai yang memiliki rasa manis dan sedikit pedas. Buahnya sebesar telapak tangan. Lada merupakan jenis tanaman yang dapat bertahan di sebagian besar iklim dan sangat produktif bahkan di iklim panas dan kering (Warsi dan A Guntarti., 2013). Kandungan vitamin C pada varietas lada, lingkungan tumbuhnya, pemupukan yang diterapkan, tingkat kematangan buah juga sangat berpengaruh (Arnita, 2012). Selain tanah, paprika juga bisa ditanam dengan cara hidroponik. Hidroponik menanam tanaman tanpa tanah, tetapi menggunakan air dan hal tersebut dapat lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tanaman (Alviani, 2015). Bertanam secara hidroponik dapat menghasilkan sayuran dengan kadar nutrisi dan vitamin yang lebih tinggi. Hidroponik juga dapat membuat pertumbuhan tanaman menjadi lebih cepat (Istiqomah, 2006).

Sebagian dari kita sudah tidak asing lagi dengan paprika. Bentuknya seperti tomat, namun rasanya manis dan sedikit pedas seperti cabai, meski tentu saja rasa pedasnya tidak sepanas dan pedas cabai. Warnanya cerah dan sangat indah dan hadir dalam tiga warna yaitu hijau, merah dan kuning atau jingga dan ungu hingga coklat saat terurai. Buah yang bernama latin *Capsicum annum* L ini termasuk dalam keluarga terong. Paprika kuning adalah paprika yang dipetik di tengah masa panen, saat buahnya belum cukup matang, sehingga rasanya tidak semanis paprika merah dan kandungan gizinya lebih sedikit dibandingkan paprika merah, tetapi masih lebih banyak. seperti paprika hijau. Karena dipetik saat panen, daging buahnya cukup tebal sehingga lebih enak dimakan dibandingkan paprika hijau (Ritonga, 2008).

### **Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Adapun Tujuan dari Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah

1. Untuk meningkatkan Pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat dari tanaman paprika kuning sebagai pengobatan dalam pencegahan anemia dan dapat mempertahankan berat badan
2. Untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara pengelolaan budidaya tanaman paprika kuning

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Berastagi, Medan. Kegiatan ini berlangsung 09 Oktober 2020. Lokasi pelaksanaan kegiatan di Berastagi, Medan. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan pengenalan tanaman paprika kuning yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi anemia dan dapat mengontrol berat badan serta cara pembudidayaannya secara hidroponik

### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Setelah melaksanakan Pelatihan/Edukasi tentang pemanfaatan dan pembudidayaan paprika kuning untuk anemia dan mengontrol berat badan di berastagi, Medan. Peserta telah mendapat pembelajaran dalam bentuk pelatihan dalam beberapa bidang antara lain:

1. Untuk memberikan informasi tentang manfaat paprika kuning untuk mengatasi anemia dan mengontrol berat badan.
2. masyarakat di berastagi dapat membudidayakan paprika kuning dengan cara hidroponik.

## **KESIMPULAN**

Setelah melakukan pelatihan ini, para peserta lebih memahami tentang manfaat dari paprika kuning yang dapat mengatasi anemia yang sering terjadi pada perempuan dan juga cara membudidayakannya secara hidroponik yang dapat memaksimalkan manfaat dari paprika kuning tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alviani, Puput. 2015. Bertanam Hidroponik Untuk Pemula. Bibit Publisher. Jakarta
- Istiqomah, Siti. 2006. Menanam Hidroponik. Jakarta: Azka Press.
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2017;10(1):11-8.
- Warsi dan A. Guntarti. 2013. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Buah Paprika Hijau (*Capsicum annum L.*). *Jurnal Ilmiah Kefarmasian*. 3 (1) : 9 -19.