

PENINGKATAN EDUKASI TENTANG MANFAAT HATI AYAM BAGI KESEHATAN KELUARGA MELALUI SIARAN RADIO MARIA INDONESIA

**Risda Mariana Manik¹⁾, Rini Astuti Damanik²⁾, Muryani³⁾,
Agustaria Ginting⁴⁾, Nasipta Ginting⁵⁾, Connie Melva Sianipar⁶⁾**

^{1,4,5)} STIKes Santa Elisabeth Medan

^{2,3)} Institut Kesehatan Sumatera Utara,

⁶⁾ STIKes Arjuna,

risda.mariana@gmail.com

Abstract

The family plays a crucial role in maintaining the health of its members, including in the prevention of anemia, which remains a public health issue in Indonesia. Iron-deficiency anemia can affect all age groups, from infants to the elderly, and is often caused by inadequate iron intake. Chicken liver is a local food ingredient rich in heme iron with high bioavailability, widely available, affordable, and packed with essential nutrients such as vitamin A, B12, folate, choline, and protein. Through a community service program in the form of radio broadcasts on Radio Maria Indonesia 104.2 FM held every Wednesday from March to April 2025, the public received education on the health benefits of chicken liver for all family members. The program featured two speakers who presented information about its nutritional content, health benefits across age groups, and safe and nutritious ways to select and prepare chicken liver. Audience engagement was encouraged through interactive Q&A sessions, which were actively and enthusiastically received. The results showed improved public knowledge and positive responses to the information delivered. Utilizing radio as a communication channel proved effective in reaching a broad audience, particularly those with limited digital literacy, making it a sustainable and impactful health education strategy.

Keywords: Chicken Liver, Family Health, Radio Broadcast, Community Service.

Abstrak

Keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan anggota keluarganya, termasuk dalam upaya pencegahan anemia yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Anemia defisiensi besi dapat menyerang berbagai kelompok usia, mulai dari bayi hingga lansia, dan sering kali disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. Hati ayam merupakan salah satu bahan pangan lokal yang mengandung zat besi heme dengan bioavailabilitas tinggi, mudah diperoleh, terjangkau, serta kaya akan nutrisi penting lainnya seperti vitamin A, B12, folat, kolin, dan protein. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk siaran radio di Radio Maria Indonesia 104,2 FM yang diselenggarakan setiap hari Rabu selama bulan Maret hingga April 2025, masyarakat diberikan edukasi mengenai manfaat hati ayam bagi kesehatan keluarga. Kegiatan ini melibatkan dua narasumber yang memaparkan materi seputar kandungan gizi, manfaat bagi setiap kelompok usia, serta cara memilih dan mengolah hati ayam secara aman dan bergizi. Interaksi dengan pendengar dilakukan melalui sesi tanya jawab yang aktif dan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat serta respon positif terhadap informasi yang disampaikan. Pemanfaatan media radio sebagai saluran komunikasi terbukti efektif dalam menjangkau masyarakat luas, khususnya yang memiliki keterbatasan akses literasi digital, sehingga dapat menjadi strategi edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan berdampak positif.

Keywords: hati ayam, kesehatan keluarga, siaran radio, pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam struktur masyarakat yang berperan sebagai tempat berkumpul dan berinteraksi antar anggotanya. Oleh karena itu, peran keluarga sangat krusial dalam menjaga dan mendukung kesehatan setiap individu di dalamnya.(Wahyuni 2019)

Keluarga diharapkan memiliki kemampuan untuk mengenali tanda, gejala, serta upaya pencegahan terhadap penyakit yang dapat menyerang anggotanya. Informasi terkait hal ini dapat diperoleh melalui berbagai media massa, baik cetak maupun elektronik, serta melalui jejaring media sosial yang kini aktif menyampaikan pesan-pesan pencegahan penyakit. Namun demikian, penting bagi keluarga untuk memastikan bahwa informasi yang diterima berasal dari sumber yang resmi dan dapat dipercaya, mengingat semakin maraknya penyebaran informasi yang tidak akurat di tengah masyarakat mengenai penyakit yang sedang berkembang.(Wahyuni 2019)

Pemahaman terhadap masalah kesehatan merupakan kebutuhan mendasar yang tidak boleh diabaikan oleh keluarga, karena tanpa kesehatan, segala aspek kehidupan menjadi tidak bermakna. Oleh sebab itu, orang tua perlu mampu mengenali kondisi sehat maupun perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap anggota keluarga. Keluarga juga berfungsi sebagai sumber dukungan utama yang dapat memengaruhi, bahkan membentuk gaya hidup sehat anggotanya. Dalam konteks ini, keluarga berperan penting dalam menimbulkan, mencegah, mengabaikan, atau memperbaiki masalah kesehatan yang terjadi di dalam lingkungan keluarga itu sendiri. Kemampuan keluarga dalam mengambil keputusan

terkait tindakan pencegahan dan perawatan yang tepat akan sangat membantu dalam proses penanganan masalah kesehatan. Dengan demikian, proses pengambilan keputusan dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas tindakan perawatan yang dilakukan.(Nuraeni and Rosiah 2023)

Keluarga Indonesia rentan dengan masalah anemia. Anemia berada disegala usia, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Anemia dapat dicegah dari lingkungan keluarga. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang tinggi zat besi. Makanan yang tinggi zat besi dapat diperoleh disekitar keluarga, dengan nilai ekonomis yang rendah namun nilai gizi tinggi. Hati ayam adalah bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi dengan harga yang sangat terjangkau.

Salah satu kondisi yang paling umum terjadi akibat kekurangan zat besi dalam tubuh adalah Anemia Defisiensi Besi (ADB). Anemia merupakan keadaan ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh berada di bawah batas normal, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis. Rentang kadar hemoglobin normal adalah 12–15 g/dL untuk remaja putri dan 13–17 g/dL untuk remaja putra.(Tsaqifah et al. 2024)

Zat besi dalam bahan pangan terdapat dalam dua bentuk, yaitu yang terikat pada protein (heme) dan dalam bentuk senyawa besi organik kompleks (non-heme). Salah satu sumber pangan hewani yang mengandung zat besi heme dan mudah dijumpai di masyarakat adalah hati ayam. Hati ayam memiliki nilai biovaliditas yang lebih tinggi dibandingkan sumber zat besi lainnya, serta dikenal sebagai sumber protein

berkualitas yang juga kaya akan vitamin A dan berbagai mineral penting. Nutrisi-nutrisi tersebut berperan dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Zat besi dari sumber hewani (besi heme) memiliki tingkat absorpsi relatif tinggi, yaitu sekitar 37%, jauh lebih besar dibandingkan zat besi dari sumber nabati (non-heme), seperti sayuran berdaun hijau, yang hanya sekitar 5% diserap oleh tubuh.(Santi, Sugesti, and Purwandi 2024)

Hati ayam merupakan sumber zat besi yang tinggi, dengan kandungan mencapai 8,99 mg per 100 gram. Selain itu, mineral yang terdapat dalam hati ayam lebih mudah diserap oleh tubuh karena rendah kandungan senyawa pengikat mineral. Sebagai organ penyimpanan zat besi, hati ayam secara alami mengandung kadar besi yang tinggi, sehingga sangat bermanfaat dalam upaya pencegahan anemia.(Purwandari et al. 2022)

Zat besi yang terkandung dalam hati ayam termasuk dalam kategori heme iron, yaitu bentuk zat besi yang lebih mudah dan cepat diserap oleh tubuh dibandingkan dengan non-heme iron yang umumnya terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Sebagai organ bagian dalam, hati ayam juga memiliki potensi untuk diolah menjadi produk pangan yang bergizi sekaligus memiliki nilai ekonomis. Berdasarkan informasi kandungan gizinya, hati ayam mengandung protein sebesar 19,7%, lemak 3,2%, dan air 69,7%. Selain itu, hati ayam juga kaya akan mineral penting seperti kalium, zat besi, fosfor, tembaga, magnesium, dan seng. Kandungan zat besi dalam hati ayam mudah diserap oleh tubuh karena rendah akan senyawa pengikat mineral. Tingkat absorpsi zat besi dari sumber hewani (heme iron) mencapai sekitar 37%, jauh lebih tinggi dibandingkan

dengan zat besi dari pangan nabati (non-heme iron). Di samping kandungan gizinya yang tinggi, hati ayam juga merupakan bahan pangan yang murah, mudah diperoleh, dan praktis dalam pengolahannya, sehingga sangat potensial sebagai sumber zat besi bagi masyarakat luas.(Santi, Sugesti, and Purwandi 2024)

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang pesat, khususnya dalam bidang media massa. Media memegang peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat secara menyeluruh. Sebagai sumber informasi utama, media memiliki peran sentral dalam menyampaikan pengetahuan dan membentuk pemahaman publik terhadap berbagai isu.

Radio merupakan salah satu media massa yang memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat dengan cakupan yang luas. Siaran radio merupakan bagian dari proses komunikasi, yang tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan pesan agar dapat dipahami oleh pendengar, tetapi juga untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku. Meskipun dianggap sebagai media yang sudah lama, radio masih banyak digunakan oleh masyarakat sebagai sarana untuk menyampaikan informasi, termasuk informasi kesehatan.

Kelebihan media radio antara lain bersifat santai, bersifat auditif, memiliki daya jangkauan langsung, mampu menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan literasi, serta memberikan nuansa komunikasi yang personal dan akrab. Namun demikian, media radio juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti hanya terdengar secara sekilas, rentan terhadap gangguan teknis, kurang efektif dalam menyampaikan pesan yang kompleks,

dan memiliki daya tarik pesan yang relatif rendah.

Oleh karena itu, pelaksanaan program siaran radio memerlukan manajemen yang efektif. Materi yang disampaikan serta metode penyiaran harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran audiens, agar komunikasi yang dilakukan melalui radio dapat memberikan dampak positif yang nyata.

Salah satu media massa lokal yang berperan dalam menyebarkan informasi dan menjalin komunikasi dengan masyarakat di Kota Medan adalah Radio Maria Indonesia (104,2 FM), yang ditujukan bagi pendengar di wilayah Medan dan sekitarnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan media ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya anemia serta upaya pencegahannya. Fokus edukasi difokuskan pada pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, terutama yang berasal dari sumber hewani seperti hati ayam. Dengan peningkatan pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam mengambil langkah-langkah preventif guna menjaga kesehatan. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan asupan zat besi dalam pola makan masyarakat, tetapi juga mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal yang telah dikenal dan digemari. Dengan demikian, masyarakat diharapkan lebih mudah menerima dan menerapkan perubahan pola makan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga upaya pencegahan anemia dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan peningkatan edukasi

tentang manfaat hati ayam bagi kesehatan keluarga melalui siaran radio Maria Indonesia 104,2 FM dilaksanakan pada ruang dengar "Ruang Kesehatan" yang dipandu oleh salah satu penyiar radio dan 2 orang narasumber anggota tim pengabdian masyarakat. Waktu pelaksanaan setiap hari Rabu, jam 13.00 - 14.00 WIB. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 1 Maret-30 April 2025.

Materi ini disampaikan oleh narasumber dari tim pengabmas dengan tujuan memberikan pemahaman yang mendalam tentang manfaat hati ayam bagi kesehatan keluarga. Adapun susunan materi sebagai berikut: Pengenalan hati ayam, Kandungan gizi hati ayam, Manfaat hati ayam bagi bayi dan balita, manfaat hati ayam bagi remaja, manfaat hati ayam bagi ibu hamil, manfaat hati ayam bagi ibu nifas dan menyusui, manfaat hati ayam bagi orang dewasa, manfaat hati ayam bagi lansia, cara memilih, mengolah dan menyajikan hati ayam.

Setiap sesi dimulai dengan pemaparan dari nara sumber, kemudian sesi kedua dibuka sesi Tanya jawab dari pendengar baik dari telepon langsung atau pesan dari whatsapp. Diskusi dan sesi tanya jawab dirancang sedemikian rupa agar suasana nyaman dan interaktif, sehingga para peserta dapat memahami dengan jelas informasi yang disampaikan oleh narasumber Sesi terakhir adalah kesimpulan dari narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 8 kali secara berturut-turut dan berkesinambungan.

Pengenalan hati ayam: hati ayam adalah bagian dari jeroan ayam yang bentuknya kecil, lembut, dan berwarna merah tua. Meski sering dianggap sebagai bahan makanan kelas

dua, hati ayam sebenarnya adalah nutrisi yang sangat penting. Di banyak budaya, hati ayam sudah digunakan sejak dulu untuk mengatasi lemas, pucat, atau kurang darah, terutama pada anak-anak. Hati ayam mudah didapat, murah, dan cara mengolahnya pun sederhana.

Kandungan gizi hati ayam: Berikut beberapa zat penting yang terkandung di dalamnya: Zat Besi – sangat penting untuk membentuk sel darah merah. Cocok untuk mencegah anemia, apalagi pada ibu hamil dan anak-anak. Vitamin A – mendukung kesehatan mata, sistem imun, dan pertumbuhan sel. Vitamin B12 dan B Kompleks, Asam Folat, mencegah cacat tabung saraf pada janin, Protein, Kolin, Zink dan Selenium. Dari satu potong hati ayam saja kita bisa dapat begitu banyak manfaat.

Manfaat hati ayam bagi bayi dan balita: sebagai bahan MPASI, Kaya zat besi dan vitamin A, Bisa membantu mencegah anemia yang sering terjadi di usia ini. Manfaat hati ayam bagi remaja: Mendukung tumbuh kembang optimal, membantu daya tahan tubuh agar nggak gampang sakit, mendukung perkembangan otak. Manfaat hati ayam bagi ibu hamil: Zat besi dan folat membantu cegah anemia, Vitamin A dan B12 bantu pertumbuhan janin, Menunjang produksi darah dan energi ibu selama kehamilan. Manfaat hati ayam bagi ibu nifas dan menyusui: Kolin membantu kualitas ASI dan perkembangan otak bayi, Membantu ibu pulih pasca melahirkan. Manfaat hati ayam bagi orang lansia: Manfaat hati ayam bagi lansia, cara memilih, mengolah dan menyajikan hati ayam

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terselenggara dengan baik

dan berjalan lancar sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah disusun. Pendengar aktif bertanya tentang frekuensi konsumsi, kombinasi makanan, dan keamanan konsumsi untuk anak-anak. Beberapa menyampaikan testimoni setelah mencoba memberikan hati ayam sebagai MPASI.

Edukasi melalui media radio terbukti efektif menjangkau masyarakat dan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat hati ayam dalam pencegahan anemia. Hati ayam sebagai sumber zat besi heme yang mudah diserap sangat bermanfaat bagi seluruh anggota keluarga, dari bayi hingga lansia.

Dari kegiatan ini, direkomendasikan: perlu adanya edukasi lanjutan melalui media lain (media sosial, leaflet, demo masak), tercipta kolaborasi dengan Puskesmas dan kader PKK untuk mendorong pemanfaatan bahan lokal bergizi, dan perlunya pengembangan program edukasi berkelanjutan melalui radio komunitas atau podcast keluarga sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian STIKes Santa Elisabeth Medan, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Institusi Kesehatan Sumatera Utara, Lembaga Penelitian dan Pengabdian STIKes Arjuna yang telah memberi kesempatan dan mensupport sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Nuraeni, Ade, and Rosiah Rosiah. 2023. "Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan Dan

- Pencegahan Stunting Pada Balita Di Subang.” *Jurnal Ilmiah Ilmu dan Teknologi Rekayasa* 5(1): 46–51.
doi:10.31962/jiitr.v5i1.149.
- Purwandari, Atik, Martha D Korompis, Sandra Tombokan, Anita Lontaan, and Anatje Lumbu. 2022. “Konsumsi Hati Ayam Efektif Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimestes II Dan III.” *E-Prosiding SEMNAS*: 128–38.
- Santi, Agus br Ginting, Retno Sugesti, and Budiarti Rati Purwandi. 2024. “Pengaruh Pemberian Hati Ayam Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024.” *Journal Of Social Science Research* 4: 12002–15.
- Tsaqifah, Hafizotun, Tasya Shafa, Salsabila Muda, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, and Universitas Airlangga. 2024. “Kajian Literatur : Pengaruh Penambahan Hati Ayam Terhadap Kandungan Zat Besi Pada Produk Formulasi Makanan Untuk Mencegah Anemia Literature Review : Effect of Chicken Liver Addition on Iron Content in Food Formulation Products to Prevent Anemia.” : 898–906.
- Wahyuni, Sylvia Dwi. 2019. “Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Penanganan Kasus Kesehatan.” *Jurnal Keperawatan Komunitas* 4(1): 23–28.