

REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA, EDUKASI VIDEO TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS

Mia Ardina¹, Bima Suryantara², Yunri Merida³

^{1,2,3}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email: miaardina2015@gmail.com

ABSTRAK

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Remaja sehat bebas anemia, edukasi video tentang anemia pada remaja putri kelas 7 di SMP Negeri 1 Tajurhalang Kabupaten Bogor” diharapkan dapat Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan serta kapasitas seluruh remaja yang mengikuti kegiatan Pengabmas ini, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri itu sendiri. Tujuan Dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Berbantu Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tajurhalang Kecamatan Tajurhalang Kabupaten Tajurhalang Tahun 2025.

Kata Kunci: Anemia Remaja, Edukasi Media Video.

ABSTRACT

Healthy teenagers are an investment for the future of the nation, therefore the health and nutritional status of teenagers must be prepared early on. One of the health problems that is the focus of the government is the prevention of anemia in teenagers. Anemia is a condition when the body experiences a decrease or the number of red blood cells is below the normal range due to a lack of hemoglobin (an iron-rich protein) which affects the production of red blood cells. Anemia in teenagers has a negative impact on growth, development, cognitive abilities and learning concentration, and increases susceptibility to infectious diseases. Community Service Activities entitled "Healthy teenagers free from anemia, video education about anemia in 7th grade female teenagers at SMP Negeri 1 Tajurhalang, Bogor Regency" are expected to increase the knowledge and skills and capacity of all teenagers who participate in this Community Service activity, so that they can prevent anemia in the teenage girls themselves. The purpose of this Community Service is to provide Video Assisted Education to Increase the Knowledge of Teenage Girls About Anemia at SMP Negeri 1 Tajurhalang, Tajurhalang District, Tajurhalang Regency in 2025

Keywords: *Teenage Anemia, Video Media Education.*

PENDAHULUAN

Data global menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah serius yang mempengaruhi kesehatan wanita usia reproduktif, dengan sekitar 1,5 miliar wanita di seluruh dunia menderita anemia, dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Indonesia, sebagai salah satu negara berkembang, juga menghadapi masalah ini (WHO, 2022). Anemia yang tidak segera ditangani dapat berpengaruh buruk terhadap kemampuan mental dan fisik remaja putri, terutama pada masa pertumbuhan yang cepat, kebutuhan nutrisi yang meningkat, dan kehilangan darah selama menstruasi. Gejala anemia meliputi pucat di wajah dan kelopak mata, kelelahan, serta sering pusing (5L). Dampaknya juga dapat mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan akademis, mengganggu konsentrasi, serta menurunkan prestasi belajar (WHO, 2022).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32,4% hingga 61% (Kemenkes RI, 2018). Wanita berusia 10 hingga 19 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia, sekitar 23% lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, disebabkan oleh kekurangan zat besi selama menstruasi (Kemenkes RI, 2018). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada usia 5 hingga 14 tahun adalah 26,8%, dan pada usia 15-25 tahun mencapai 32% (Kemenkes, 2023). Dari data yang diperoleh Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, terdapat 2.638 kasus anemia pada remaja putri kelas 7, dengan 1.125 kasus anemia sedang dan 1.513 kasus anemia ringan (Dinkes Bogor, 2024).

Banyak faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia salah satu diantaranya adalah kurangnya informasi kesehatan yang mendalam. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak memahami apa yang sedang dan akan dihadapi dalam hidup, terutama tentang anemia pada remaja. Kurangnya pengetahuan ini berdampak negatif pada upaya remaja untuk menjaga kesehatan, yang dapat meminimalkan morbiditas (Renaldi et al., 2024).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi anemia akibat defisiensi zat besi, termasuk penyuluhan tentang peningkatan konsumsi zat besi, fortifikasi makanan, dan suplementasi besi folat kepada penderita anemia (Wahyuni & Syamsiah, 2024). Namun, proporsi pendistribusian tablet tambah darah di sekolah hanya mencapai 76,2%, dan baru 1,4%

remaja yang mendapatkan tablet lebih dari 52 butir (Kemenkes RI, 2018). Program pendistribusian tablet tambah darah ini dilaksanakan berdasarkan surat edaran No. HK.03.03/V/0595/2016, yang mengatur pemberian satu butir setiap minggu sepanjang tahun untuk remaja putri di sekolah (Budiarti et al., 2021). Selain itu, program pemerintah lainnya meliputi integrasi aksi bergizi dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) dan kegiatan di luar sekolah (posyandu, pembinaan di panti/lapas, dan Saka Bhakti Husada) (Kemenkes, 2023).

Himbauan Dinas Kesehatan Kota Bogor untuk memperluas cakupan penyuluhan tentang anemia pada remaja, maka Tim Pengabdian Masyarakat Stikes Guna Bangsa Yogyakarta akan melaksanakan Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja yang akan dilaksanakan di salah satu SMP Negeri yang ada di Kabupateb Bogor yaitu di SMPN 1 Tajurhalang dikarenakan masih kurangnya pengetahuan tentang anemia di tempat tersebut dengan data yang didapatkan jumlah remaja yang menderita anemia ringan sebanyak 34 siswi dan anemia sedang sebanyak 27 siswi. Kemudian setelah dilakukan survei pendahuluan, 7 dari siswi yang menderita anemia mengatakan bahwa mereka belum mengerti tentang anemia sehingga diperlukannya untuk penyuluhan terkait anemia disekolah tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di kalangan remaja putri, yang rentan terhadap anemia akibat faktor fisiologis seperti menstruasi, yang dapat menyebabkan kehilangan darah dan kekurangan zat besi. Oleh karena itu, pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya sangat penting untuk meningkatkan kesehatan remaja. Edukasi kesehatan melalui media, seperti video, telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang isu kesehatan. Video edukasi mampu menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia dan pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, pola hidup sehat, termasuk asupan gizi yang seimbang dan kebiasaan makan yang baik, sangat penting dalam pencegahan anemia. Remaja perlu didorong untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Edukasi yang tepat membantu remaja memahami pentingnya nutrisi dalam mencegah anemia. Keterlibatan masyarakat dan keluarga juga sangat penting dalam upaya pencegahan anemia.

Dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan motivasi remaja untuk menerapkan pola hidup sehat, sementara program edukasi yang melibatkan keluarga dapat memperkuat pengetahuan dan kesadaran tentang anemia di tingkat komunitas (puspa sari, 2023).

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dengan menggunakan video dan mengumpulkan remaja sebanyak 30 orang di SMP Negeri 1 Tajurhalang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi berbantu video untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia berhasil mencapai tujuannya dengan menambah pengetahuan dan kesadaran remaja, sehingga mereka diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan, remaja di SMP Negeri 1 Tajurhalang, Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor, dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dalam menurunkan dan mencegah anemia. Sasaran kegiatan ini awalnya adalah 20 orang siswi kelas 7, namun berhasil meningkat menjadi 30 remaja putri. Target pengabdian masyarakat ini tercapai dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai perilaku hidup sehat, yang terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan pre-test. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang awalnya memiliki nilai kurang kini telah meningkat. Kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi remaja sebagai pedoman untuk meningkatkan kesadaran pola hidup sehat, sekaligus mampu menyebarkan informasi tentang anemia kepada keluarga dan masyarakat.

KESIMPULAN

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia serta upaya pencegahannya. Dengan meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat, remaja dapat lebih mudah mengenali risiko anemia dan mengambil langkah-langkah preventif. Selain itu, program ini bertujuan untuk mendorong motivasi dan keingintahuan remaja dalam pencegahan anemia. Pentingnya peran serta masyarakat juga ditekankan, khususnya dalam mendukung upaya pencegahan anemia di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tajurhalang, Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Dengan demikian,

diharapkan tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan remaja dan pencegahan anemia secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Profil Kesehatan Kabupaten Bogor 2024
<https://publikasi.stikeswirahusada.ac.id/id/eprint/267/1/Laporan%20Pengabmas%20No%20vita%20Sari%20Ganjil%202023-2024.pdf>
- Amalia, N. R., Jamil, M. U., Dewi, H. A., & Hidayatulloh, A. I. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia / Indonesian Health Scientific Journal*, 9(Vol. 9 No. 1 (2024): Vol.9 No. 1 Juni 2024). <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1399>
- Alang, H., Hastuti, Fitri, & Hamdani, I. M. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Bahaya Sex Bebas di Madrasah Aliyah As’adiyah Lapai” Kec. Ngapa, Kolaka Utara. *JURNAL ALTIFANI Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 3 – Juli 2021, 202–207. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.147>
- Budhathoki, L., Shrestha, B., Phuyal, N., & Shrestha, L. (2021). Prevalence of Anemia in Adolescent Girls attending Specific Schools of Kavrepalanchok, Nepal. *JNMA J Nepal Med Assoc* . 2021 Mar 31;59(235):284-287.(*JNMA J Nepal Med Assoc* . 2021 Mar 31;59(235):284-287.). <https://doi.org/0.31729/jnma.6330>.
- Chandra, J., Dewan, P., Kumar, P., Mahajan, A., Singh, P., & Dhingra, B. (2022). Diagnosis, Treatment and Prevention of Nutritional Anemia in Children: Recommendations of the Joint Committee of Pediatric Hematology-Oncology Chapter and Pediatric and Adolescent Nutrition Society of the Indian Academy of Pediatrics. *NIH : National Library Of Medicine, Indian Pediatr* . 2022 Oct 15;59(10):782-801.(*Indian Pediatr* . 2022 Oct 15;59(10):782-801.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36263494/>