Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 4 Nomor 4, Desember 2022
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA VIDEO UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN DARUSSALAM BERGAS

Sigit Ambar Widyawati*, Sri Wahyuni, Yofani Putri Maharani, Ade Maulia Fitriani, Fadilla Viola Nita, Nila Fanani, Setya Dinda Rahayu,Yosefina Sarlota

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Jl. Diponegoro No.186, Ngablak, Gedanganak, Kec. Ungaran Tim., Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50512

*sigitambar@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang cukup menonjol pada anak anak sekolah khususnya remaja. Upaya untuk peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia menjadi satu hal yang sangat penting. Promosi kesehatan untuk pencegahan anemia merupakan cara yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Pada saat ini, media konvensional dirasa kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Generasi 4.0 lebih dekat dan lebih menyukai media edukasi kesehatan yang bersifat teknologi canggih seperti melalui pendekatan audiovisual dalam bentuk video animasi dengan karakter unik dan menarik. Pengukuran pengetahuan pada kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental one grup pre-test pos-test design yaitu pengukuran dengan dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui media video mengenai Tablet Fe dalam pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember Tahun 2022 di Pesantren Darussalam Bergas, Kabupaten Semarang. Hasil Kegiatan perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan melalui media video terdapat 16,7% remaja dengan tingkat pengetahuan kategori baik dan saat sesudah dilakukan pemutaran video tentang Tablet Fe dalam Pencegahan Anemia tingkat pengetahuan remaja menjadi meningkat sebanyak 72,2% dengan pengetahuan kategori baik, sedangkan dengan kategori cukup saat sebelum dilakukan intervensi mengalami penurunan yairu sebanyak 55,6% remaja menjadi sebanyak 27,8% remaja dengan pengetahuan kategori cukup, serta pada penurunan yang sangat jauh pada remaja sebelum diberikan intervensi yaitu dari 27,8% remaja menjadi 0% remaja yang memiliki kategori pengetahuan kurang. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi berupa penyuluhan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Artinya, Promosi Kesehatan dengan media video untuk pencegahan anemia pada remaja putri di Pesantren Darussalam Bergas efektif.

Kata kunci: media video; pencegahan anemia; remaja putri

HEALTH PROMOTION WITH VIDEO MEDIA FOR ANEMIA PREVENTION IN ADOLESCENT WOMEN AT DARUSSALAM BERGAS ISLAMIC BOARDING SCHOOL

ABSTRACT

Anemia is one of the main nutritional problems in Indonesia, especially iron deficiency anemia, which is quite prominent in school children, especially adolescents.Efforts to increase adolescents' knowledge about the prevention of anemia become one thing that is very important.Health promotion for the prevention of anemia is the most effective way to increase knowledge. At this time, conventional media is considered less effective for the improvement of health knowledge, attitudes and behaviors. Generation 4.0 is closer and prefers health education media that are technologically advanced such as through an audiovisual approach in the form of animated videos with unique and interesting characters.

Measurement of knowledge in this service activity using the pre-experimental approach of one group pre-testpost-test design, namely measurements carried out before and after being given Health Education through video media about Fe Tablets in the prevention of anemia. The service activities were held in October-December 2022 at Pesantren Darussalam Bergas, Semarang Regency. The results of comparative activities before and after Health Education through video media were 16.7% of adolescents with a good level of category knowledge and when after playing a video about Fe Tablets in Prevention of Anemia, the level of adolescent knowledge increased by 72.2% with a good category knowledge, while with a sufficient category before the intervention decreased 55.6% of adolescents to 27.8% of adolescents with sufficient category knowledge, and a very far decrease in adolescents before the intervention was given, from 27.8% of adolescents to 0% of adolescents who had a lack of knowledge category. From these results, it was concluded that there was an effect of interventions in the form of counseling before and after being given treatment. That is, Health Promotion with video media for the prevention of anemia in adolescent girls at Pesantren Darussalam Bergas is effective.

Keywords: prevention of anemia; teenage girl; video media

PENDAHULUAN

Risiko seorang wanita meninggal akibat anemia yakni sekitar 23 kali lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan dengan wanita yang tinggal di negara maju (WHO, 2014). Remaja Putri Merupakan asset bagi penerus anak bangsa. Hampir di usia ini seringkali mengalami anemia (Ocak S, Kilicaslan, 2017). Perlu kiranya menyiapkan organ sistem reproduksi nya sedini mungkin. Anemia seringkali diderita oleh remaja putri setiap bulannya, sehingga kejadian anemia lebih tinggi dibanding remaja putra. Penting untuk memberikan asupan yang cukup yaitu makanan dan zat penambah darah (Helmyati S dan Juffrie M, 2020). Termasuk pemberian edukasi, motivasi dan asupan agar zat besi dalam darah agar hemoglobinnyanya meningkat (Arima LAT, Murbawani EA, 2019).

Remaja putri dipersiapkan mengandung dan melahirkan, banyak wanita hamil di Indonesia usia 15-24 tahun mengalami Anemia sekitar 84,6%. Ibu hamil yang mengalami Anemia, kelak akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah. Kelahiran bayi dengan berat badan kurang dari 2500 sekitar 6,2%. Ibu yang mengalami Anemia yaitu hemoglobin rendah, pengukuran lingkar lengan atas kurang, Selain melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi yang dilahirkan juga mengalami panjang bayi kurang dari 48 cm. Kejadian Anemia dapat terjadi dikarenakan beberapa hal seperti pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, siklus menstruasi, pemberian tablet Fe, status gizi dan sosial ekonomi.

Zat besi mempunyai beberapa fungsi esensial di dalam tubuh, yaitu sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh (Kemenkes RI, 2017). Zat besi (Fe) adalah suatu mikro elemen esensial bagi tubuh yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin dan dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan seperti daging berwarna merah, bayam, kangkung, kacang-kacangan dan sebagainya. Tablet Fe adalah elemen biokatalitik yang paling penting dalam enzymology manusia, dengan peran utamanya dalam metabolisme oksidatif, proliferasi dan pertumbuhan sel serta penyimpanan dan transportasi oksigen. Tablet Fe berfungsi sebagai suplemen yang mengandung zat besi.

Anemia pada remaja disebabkan karena kurangnya informasi mengenai pengetahuan tablet Fe dan bahaya anemia bagi remaja putri. Ketidakcukupan informasi tentang manfaat tablet Fe dan

bahaya anemia tersebut menyebabkan beberapa remaja putri memutuskan untuk tidak mengkonsumsi tablet Fe secara rutin, bahkan ada yang tidak pernah mengkonsumsi tablet Fe yang telah dibagikan, padahal remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi yang mengakibatkan kurang darah sehingga remaja tersebut berisiko terkena anemia. Edukasi mengenai manfaat tablet Fe dan bahaya anemia perlu diberikan kepada remaja putri, agar remaja putri menyadari manfaat tablet Fe bagi kesehatan sebagai upaya pencegahan anemia.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, salah satunya melalui media untuk menyampaikan materi seperti: media audio visual atau video animasi. Hail penelitian menunjukkan video khususnya video animasi lebih efektif disbanding menggunakan media tradisional yang sarat akan tulisan dan membuat jenuh (Abdullah et al., 2020; Anggraeni et al.,2020). Hasil studi lain menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video dibanding yang menggunakan simulasi (Adha et al., 2016). Pada saat ini, media konvensional dirasa kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Generasi 4.0 lebih dekat dan lebih menyukai media edukasi kesehatan yang bersifat teknologi canggih seperti melalui pendekatan audiovisual dalam bentuk video animasi dengan karakter unik dan menarik.

Remaja putri pesantren Darussalam Bergas masuk dalam daerah binaan Puskesmas Bergas dan mendapatkan tablet tambah darah setiap tahun dari Puskesmas Bergas. Berdasarkan survei awal yang dilakukan, masih banyak remaja putri yang belum memahami fungsi tablet Fe dan anemia. Sebagai upaya pencegahan anemia bagi remaja putri, maka tim pengabdian bekerja sama dengan Pesantren Darussalam Bergas melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu pemberian Promosi Kesehatan Dengan Media Video untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.

METODE

Pemberian Tablet Tambah darah (TTD) merupakan target dari pemerintah. Wanita memiliki kecenderungan untuk mengalami Anemia. Penyebab nya karena kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (Kemenkes, 2018). Kegiatan pengabdian dilakukan dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui media video mengenai Tablet Fe dalam pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan Pengabdian kepada kepada masyarakat meliputi:

Tahap Persiapan

1. Sosialisasi: pertemuan dengan pihak Pesantren Darussalam Bergas
2. Mengidentifikasi masalah.
3. Perumusan solusi: menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak Pesantren Darussalam Bergas

Tahap Pelaksanaan

1. Persiapan materi dan sarana prasarana penyuluhan
2. Melakukan pretest (menggali pemahaman siswi tentang Tablet Fe dalam Pencegahan Anemia)

3. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengertian,macam-macam,gejala,cara pencegahan,dan pengobatan anemia pada remaja putri
4. Melakukan postest (menggali pemahaman siswi tentang Tablet Fe dalam Pencegahan Anemia)
5. Monitoring dan Evaluasi

Peserta kegiatan seperti direncanakan sebelumnya adalah sekitar 40 remaja putri di Pesantren Darussalam Beergas. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 36 remaja putri. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 90%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar siswi memahami tentang pentingnya pencegahan anemia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar dan para peserta sangat antusias dalam menerima materi yang di sampaikan dan disambut baik oleh para remaja. Beberapa remaja memberikan pertanyaan seputar masalah apa saja yang di akibatkan oleh anemia, makanan apa saja yang dapat mencegah anemia, sejak usia berapa remaja bisa terkena anemia.

Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan, kemudian dilakukan evaluasi untuk melihat seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian tersebut. Evaluasi dilakukan dengan menghitung secara statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* yang hasilnya yaitu perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan melalui media video terdapat 16,7% remaja dengan tingkat pengetahuan kategori baik dan saat sesudah dilakukan pemutaran video tentang Tablet Fe dalam Pencegahan Anemia tingkat pengetahuan remaja menjadi meningkat sebanyak 72,2% dengan pengetahuan kategori baik, sedangkan dengan kategori cukup saat sebelum dilakukan intervensi mengalami penurunan yaitu sebanyak 55,6% remaja menjadi sebanyak 27,8% remaja dengan pengetahuan kategori cukup, serta pada penurunan yang sangat jauh pada remaja sebelum diberikan intervensi yaitu dari 27,8% remaja menjadi 0% remaja yang memiliki kategori pengetahuan kurang. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi berupa penyuluhan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Artinya, Promosi Kesehatan dengan media video untuk pencegahan anemia pada remaja putri di Pesantren Darussalam Bergas efektif. Keberhasilan sebuah edukasi dipengaruhi beberapa faktor seperti pendidikan, lama waktu paparan, jenis kelamin, sumber informasi/mediaedukasi, Pendidikan, stress psikologis, budaya dan efikasi diri dan dukungansosial (Hardan-Khalil, 2020; Oh, 2020). Media pendidikan kesehatan berperan penting dalam membantu audien memahami dan menangkap informasi yang terkandung.

Remaja putri lebih mudah terserang anemia karena pada umumnya lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Setiap manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang dieksresi, khususnya melalui feses. Remaja putri mengalami haid setiap bulan, di mana kehilangan zat besi ± 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria (Marmi, 2014). Remaja putri merupakan asset bagi penerus anak bangsa. Hampir di usia ini seringkali mengalami anemia (Abdullah, A., Firmansyah, A., Rohman, A.A., & Etc. 2020). Perlu kiranya menyiapkan organ sistem reproduksi nya sedini mungkin. Anemia seringkali diderita oleh remaja putri setiap bulannya, sehingga kejadian anemia lebih tinggi dibanding remaja putra. Penting untuk memberikan asupan yang cukup yaitu makanan dan zat penambah darah (Hardan-Khalil, K. 2020). Termasuk pemberian edukasi, motivasi dan asupan agar zat besi dalam darah agar hemoglobinnya nya meningkat (Ocak S, Kilicaslan O, Yildiz Yildirmak Z, Urganci N. 2017).

WHO mendefinisikan anemia adalah kondisi konsentrasi Hb<13,0g/dL pada laki-laki dan wanita postmenopause dan <12,0 g/dL pada wanita (McLean et al., 2009). Anemia pada umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi. Diperkirakan sekitar 50-80% penderita anemia di dunia disebabkan oleh defisiensi besi (Savitry et al., 2017). Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak dialami oleh anak sekolah khususnya remaja. Beberapa survei yang dilakukan oleh NNMB (National Nutritional Manage Biro) menunjukkan bahwa asupan asam folat dan zat besi yang di konsumsi oleh remaja sangat rendah dan hal ini berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan otak dan resistensi terhadap penyakit infeksi yang berakhir pada penurunan produktivitas kerja (Susilowati, 2015). Dampak lain anemia yang terjadi pada remaja putri adalah menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan (Putri et al., 2017).

Remaja putri dipersiapkan mengandung dan melahirkan, banyak wanita hamil di Indonesia usia 15-24 tahun mengalami Anemia sekitar 84,6% (Juffrie M, Helmyati S, Hakimi M. 2020). Ibu hamil yang mengalami Anemia, kelak akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (Arima LAT, Murbawani EA, Wijayanti HS. 2019). Kelahiran bayi dengan berat badan kurang dari 2500 sekitar 6,2% (Juffrie M, Helmyati S, Hakimi M. 2020). Ibu yang mengalami Anemia yaitu hemoglobin rendah, pengukuran lingkar lengan atas kurang, Selain melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi yang dilahirkan juga mengalami panjang bayi kurang dari 48 cm (Kemenkes RI. 2018). Berdasarkan hal tersebut, diharapkan dengan pemberian Promosi Kesehatan dengan media video pada remaja putri di Pesantren Darussalam Bergas dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku remaja dalam pencegahan anemia.

SIMPULAN

Dalam proses pembelajaran, penggunaan video terbukti signifikan meningkatkan pengetahuan pasien pada berbagai kelompok usia dan kelompok penyakit. Penggunaan video animasi ini disukai bukan karena hanya menarik dari segi tampilan tetapi juga memiliki suara yang menarik sehingga selama proses pengabdian, remaja merasa lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan merasa senang selama proses transfer ilmu. Selain itu, video animasi yang diberikan pada jangka waktu tertentu dapat merubah sikap, perilaku hingga kebiasaan hidup

sehat. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Promosi Kesehatan dengan Media Video untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Darussalam Bergas bermanfaat untuk mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A., Firmansyah, A., Rohman, A.A., & Etc. (2020). Health Education;The Comparison Between WithLeaflet and Video Using Local Language In Improving Teenager's Knowledge of Adverse Health Effectof Smoking. Falatehah Health Journal,7 (1).https://doi.org/https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.50

Arima LAT, Murbawani EA, Wijayanti HS. (2019), Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri. J Nutr Coll.;8(2):87. Dharma Husada Kediri.

Hardan-Khalil, K. (2020). Factors AffectingHealth-Promoting Lifestyle BehaviorsAmong Arab American Women. Journal of Transcultural Nursing, 31(3), 267275.https://doi.org/10.1177/1043659619859056

Juffrie M, Helmyati S, Hakimi M. (2020), Nutritional anemia in Indonesia children and adolescents: Diagnostic reliability for appropriate management. Asia Pac J Clin Nutr.;29(November):S18–31

Kemenkes RI. (2018), Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI;53(9):1689–99.

McLean, E., Cogswell, M., Egli, I., Wojdyla, D., & De Benoist, B. 2009. Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005. Public Health Nutrition, 12(4), 444–454. https://doi.org/10.1017/S1368980008002401

Novianti S, Aisyah IS, (2018), Studi P, Masyarakat K, Kesehatan I, Siliwangi Tasikmalaya U. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil dan BBLR 2018;4(1):6–8.

Ocak S, Kilicaslan O, Yildiz Yildirmak Z, Urganci N. (2017) Adolescents and anemia. SiSli Etfal Hastan Tip Bul / Med Bull Sisli Hosp. (4):309–17.

Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017), Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. Jurnal Kesehatan, 8(3), 404. https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626

Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati, A. (2017), Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri. Berkala Kedokteran, 13(1), 113. https://doi.org/10.20527/jbk.v13i1.3447

Susilowati (2015), Pengaruh Sumplementasi Besi Terhadap Profil Darah Mahasiswi AKPER

WHO (2014), Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance. (2014).