

PEMBERDAYAAN TEMAN SEBAYA DALAM MEMBERIKAN EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA

Sri Nurlaily Z¹, Febri Dwi Yanti², Ni Nengah Susanti Warsilia³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

srinurlailyz@poltekkesgorontalo.ac.id¹, febridwiyanti0293@gmail.com², swasilia@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Salah satu masalah gizi pada remaja yang banyak terjadi di berbagai belahan dunia adalah anemia. Remaja putri berisiko mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja putra karena mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Pengabdian ini bertujuan untuk mencegah anemia dengan mempersiapkan pengetahuan dan status kesehatan remaja sebelum memasuki masa nikah dan hamil melalui pemberdayaan teman sebaya, karena teman sebaya mempunyai kesamaan usia, minat sehingga komunikasi antara teman sebaya dan remaja akan membuat remaja tersebut akan lebih terbuka. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan metode penyuluhan, diskusi tanya jawab serta demonstrasi pemberian edukasi oleh teman sebaya pada remaja tentang anemia melalui video yang berjumlah 10 orang. Evaluasi teman sebaya dilakukan melalui pengukuran pengetahuan *pretest* dan *posttest*, sedangkan evaluasi keberhasilan pemberian edukasi teman sebaya pada remaja putri dilakukan melalui pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah diberikan video edukasi. Hasil pengabdian diperoleh bahwa dari 9 orang (90%) teman sebaya memiliki nilai *posttest* baik, dan 93 orang (98%) remaja memiliki Hb normal setelah diberikan edukasi oleh teman sebaya.

Kata Kunci: Teman Sebaya; Remaja Putri; Video Edukasi; Anemia.

Abstract: *One of the most common nutritional problems in adolescents in various parts of the world is anemia. Young women are at risk of anemia when compared to young men because they experience menstrual cycles every month. This service aims to prevent anemia by preparing the knowledge and health status of adolescents before entering marriage and pregnancy through empowering peers. The implementation of community service activities uses counseling methods, question and answer discussions and demonstrations of providing education by peers to adolescents about anemia through video. Peers numbered 10 people and teenagers 95 people. Peer evaluation was carried out through measuring pre- and post-counseling knowledge, while evaluating the success of providing peer education to female adolescents was carried out through Hb examination before and after being given educational videos. The results of the service showed that 9 people (90%) of their peers had good post-test scores, and 93 people (98%) had normal Hb after being given education by their peers.*

Keywords: *Friends of the same age; Teenage girl; Educational Videos; Anemia.*



Article History:

Received: 04-12-2022

Revised : 03-01-2023

Accepted: 05-01-2023

Online : 01-02-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Anemia akibat kekurangan zat gizi besi (Fe) merupakan salah satu masalah gizi utama di Asia termasuk di Indonesia. Pada anak usia sekolah, prevalensi anemia tertinggi ditemukan di Asia Tenggara dengan perkiraan sekitar 60% anak mengalami anemia (Kusnawati & Rokhanawati, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Data Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah (Masthalina, 2015).

Anemia memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja yaitu dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. (Khoirunisa dan Nugraheni, 2017). Melihat dampak anemia yang sangat besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia, maka sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini, sebelum remaja putri menjadi ibu hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat. Wanita mengalami menstruasi setiap bulannya yang berarti kehilangan darah secara rutin dalam jumlah cukup banyak, dan juga memiliki kebiasaan makan tidak teratur, mengkonsumsi makanan berisiko seperti *fast food*, *snack* dan *soft drink* dan tingginya keinginan mereka untuk berdiet agar tampak langsing yang mempengaruhi asupan zat gizi termasuk sumber Fe (Fikawati et al., 2016).

Rencana kerja Dinas kesehatan Provinsi Gorontalo, Menyusun rencana kegiatan kesehatan keluarga dengan melibatkan organisasi masyarakat, melakukan MOU untuk mendukung program Kesehatan sehingga kami dari tim pengabmas akan melaksanakan mitra dengan teman sebaya dalam melaksanakan edukasi. Teman sebaya adalah sahabat atau orang yang ingin sama-sama bekerja atau berbuat sesuatu dalam mengembangkan diri, tumbuh, dan berkembang atas dasar kesadaran serta tanggung jawab sosial (Yusuf Kurniawan, 2017). Oleh karena itu kami tim pengabmas berharap dengan adanya pendekatan melalui teman sebaya memberikan dampak yang baik kepada remaja agar lebih memahami dampak dari anemia dan juga memberikan dampak lebih baik pada remaja yang mengalami anemia berupa terdapatnya perubahan peningkatan Hb.

Berdasarkan hasil wawancara awal kepada bidan di Puskesmas Pilolodaa, pelaksanaan teman sebaya belum berjalan efektif, karena pandemi COVID-19 jadi keterbatasan komunikasi dengan teman sebaya berkurang, dan juga teman sebaya yang lebih aktif adalah remaja putra dibandingkan dengan putri. Laporan tahunan Puskesmas Pilolodaa tahun 2021 jumlah

remaja putri di kelurahan Pilolodaa sebanyak 95 orang, namun terdapat 20 remaja mengalami anemia yang disebabkan karena kebiasaan makan yang salah.

Melihat tingginya angka anemia, maka dilakukan strategi untuk mencegah anemia tersebut dengan cara pemberdayaan teman sebaya dalam pemberian video edukasi pada remaja. Video edukasi terbukti dapat digunakan sebagai sarana promosi dan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku Kesehatan (Women et al., 2018). Efektivitas penggunaan media video harus memperhatikan 3 hal berikut yaitu bagaimana manajemen kemampuan kognitif dalam menerima pesan dari video, bagaimana memaksimalkan keterikatan/keterlibatan peserta didik terhadap video dan bagaimana cara mengupayakan pembelajaran aktif (*Active Learning*) dari peserta didik (Brame, 2016).

Pemberian edukasi melalui media video pada kalangan remaja bertujuan agar remaja tertarik dan ingin menonton video tersebut, sehingga pengetahuan remaja meningkat dan resiko anemia pada remaja dapat dicegah dan ditangani. Adapun tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah terwujudnya peran teman sebaya dalam memberikan edukasi dengan menggunakan media video untuk pencegahan anemia dan dapat meningkatkan Hb remaja yang anemia.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan kegiatan dimulai dengan survei lapangan dengan melakukan kunjungan ke tempat lokasi pengabdian masyarakat yaitu Puskesmas Pilolodaa Kota Gorontalo. Mitra dalam kegiatan ini adalah teman sebaya yang berjumlah 10 orang dan remaja yang anemia berjumlah 20 orang. Survei lapangan dilakukan dengan menemui bidan di Puskesmas Pilolodaa yang bertujuan untuk mengetahui secara langsung kegiatan yang dilakukan remaja putri selama pandemi, dan kesiapan teman sebaya beserta remaja putri yang menjadi target sasaran dalam menerima kunjungan tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Berdasarkan hasil wawancara awal kepada bidan di Puskesmas Pilolodaa, pelaksanaan teman sebaya belum berjalan efektif, karena pandemi COVID-19 jadi keterbatasan komunikasi dengan teman sebaya berkurang. Laporan tahunan Puskesmas Pilolodaa tahun 2021 jumlah remaja putri di kelurahan Pilolodaa sebanyak 95 orang, namun terdapat 20 remaja mengalami anemia yang disebabkan karena kebiasaan makan yang salah. Dalam kunjungan persiapan juga dibahas waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, serta bahan dan alat yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Wawancara Bidan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2022 yang dibagi menjadi 3 sesi, sesi pertama pembukaan. Sesi kedua yaitu *pre-test* untuk mengukur pengetahuan teman sebaya melalui kuesioner, sesi kedua pemberian informasi dan edukasi oleh tim dengan menggunakan media video tentang pencegahan anemia pada teman sebaya, dilanjutkan dengan melakukan simulasi dan praktik teman sebaya dalam memberikan edukasi tentang anemia pada remaja. Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2022 yaitu melakukan pemeriksaan Hb pada remaja yang anemia serta melakukan pendampingan oleh teman sebaya dalam memberikan edukasi tentang anemia pada remaja yang dilakukan langsung di rumah remaja, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyajian Materi tentang pemberian edukasi pada remaja yang anemia

3. Tahap Terminasi

Tahap evaluasi ini dilaksanakan pada tanggal 02 Juli 2022. Tahap ini tim melakukan evaluasi pengetahuan teman sebaya melalui kuesioner dan melakukan pemeriksaan Hb kembali pada remaja untuk melihat adanya perubahan Hb pada remaja, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemeriksaan Hb remaja sesudah pemberian edukasi melalui video

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di wilayah kerja Puskesmas Pilolodaa Kota Gorontalo dengan melakukan upaya peran teman sebaya dalam memberikan edukasi pada remaja melalui media video, telah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Semua teman sebaya mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* dengan nilai *pre-test* ke *post-test* 90%. Dari 10 teman sebaya sekitar 9 orang (90%) teman sebaya yang memiliki nilai posttest baik. Pemberian *pre-test* dan *posttest* akan berpengaruh pada pengetahuan remaja, karena dengan adanya *pre-test* dan *posttest* ini kita bisa mengukur pengetahuan melalui pertanyaan pertanyaan yang diberikan melalui *pretest* dan *posttest*. Pengetahuan diukur melalui kemampuan menjawab pertanyaan *pre* dan *posttest* yang diberikan melalui kuesioner. Sebelum pemberian materi, teman sebaya belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia.
2. Peningkatan Hb pada remaja yang mengalami anemia, dinilai dari pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 98%. Dari 95 remaja sekitar 93 orang (98%) remaja yang memiliki Hb normal setelah diberikan edukasi. Gizi seseorang merupakan penentu menentukan kualitas kehidupannya di masa mendatang. Salah satu masalah gizi pada remaja yang banyak terjadi di berbagai belahan dunia baik negara berkembang ataupun negara maju adalah anemia (Sari et al., 2022). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja putra karena mengalami siklus menstruasi setiap bulannya (Febria & Kurniasari, 2022). Adapun faktor penyebab lainnya adalah kurangnya pengetahuan remaja putri terkait anemia. Peningkatan angka kejadian anemia pada remaja putri salah satunya disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Selain itu, anemia pada remaja putri dapat membuatnya

berisiko untuk mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan sehingga memerlukan pencegahan maupun penanganan yang tepat sasaran dan cepat (Imanuna et al., 2020; Kusuma, 2022; Nasruddin et al., 2021).

Anemia memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja yaitu dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Tanda anemia pada remaja putri yaitu lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Sedangkan dampak lain anemia defisiensi zat besi adalah produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, dan morbiditas (Gifari et al., 2020).

Edukasi merupakan suatu proses yang dapat mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu mencegah ataupun menangani masalah anemia pada remaja. Menurut WHO, tujuan edukasi gizi adalah dapat mendorong seseorang berperilaku positif terhadap makanan dan gizi yang akan dikonsumsi (Rusdi et al., 2021; Sulistiani et al., 2021; Syaiful et al., 2022).

Pengembangan media pendidikan gizi menjadi sangat penting dilakukan secara berkesinambungan mengingat remaja sebagai kelompok yang rentan dan labil masih membutuhkan informasi yang menarik, interaktif dan terbarukan (Murdiningrum & Handayani, 2021). Dalam hal ini, upaya penanggulangan anemia terus dilakukan dengan tujuan untuk memutus mata rantai gizi buruk stunting. Perempuan muda yang menjadi calon ibu menjadi perhatian utama. Remaja putri yang tumbuh sehat sesuai usia perkembangannya dapat menghasilkan generasi muda yang sehat (Kartiningrum et al., 2022).

Informasi sangat bermanfaat dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah ataupun usia yang tergolong muda tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti video edukasi maka hal itu dapat meningkatkan pengetahuan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian materi melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan teman sebaya maupun remajaputeri tentang anemia.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi oleh teman sebaya melalui media video pada kalangan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman teman sebaya. Hal ini dinilai dari hasil posttest teman sebaya yaitu sebesar 90%. Adapun hasil pemeriksaan Hb remaja yang mengalami peningkatan setelah menerima video edukasi oleh teman sebaya yaitu sebesar 98%. Kepada teman sebaya dan remaja diharapkan untuk tetap memperhatikan aktivitas fisik dan makanan yang akan dikonsumsi untuk mencegah terjadinya anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan terutama kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo dan Pusat Penelitian Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan izin dan mendanai kegiatan pengabdian sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Brame, C. J. (2016). *Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content*. 1–6. <https://doi.org/10.1187/cbe.16-03-0125>
- Febria, M. A., & Kurniasari, R. (2022). *Penggunaan Media Kreatif Sebagai Sarana Edukasi Anemia Remaja Putri Selama Pembelajaran Jarak Jauh: Literature Review*. 5(8), 882–889.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Nurjuaida, S. (2016). Pengaruh suplementasi zat besi satu dan dua kali per minggu terhadap kadar hemoglobin pada siswi yang menderita anemia. *Universa Medicina*, 24(4), 167–174.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Imanuna, H., Aroni, H., & Fajar, I. (2020). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Jurnal Nutriture*, 1(1), 1–8.
- Kartiningrum, E. D., Suhartanti, I., Sudyanto, H., & Faruk, U. (2022). Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Perempuan di SDN Jabon 2 Kabupaten Mojokerto. *Abdimakes*, 2(2), 8–20.
- Khoirunisa Triavi Sefaya, S.A Nugraheni, D. R. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia. *Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kusnawati, I. I., & Rokhanawati, D. (2016). *Kebiasaan minum tablet fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas xi di sma muhammadiyah 7 yogyakarta tahun 2016*.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>

- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Journal Ilmiah Indonesia CERDIKIA*, 1(April), 357–364.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Sari, N. N., Setyobudi, S. I., & Tapriadi. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Anemia Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di SMAN 1 Nganjuk*. 1(2), 43–51. <https://doi.org/10.14341/pmpe-2022-10>
- Sulistiani, R. P., Rizky Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & Prihastuti, S. (2022). *Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video dan Komik untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. 5(1), 53–59.
- Women, B. A. L., Kellams, A. L., Gurka, K. K., Hornsby, P. P., Drake, E., & Conaway, M. R. (2018). *A Randomized Trial of Prenatal Video Education to Improve*. 13(10), 666–673. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0115>
- Yusuf Kurniawan, A. S. (2017). Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa MTs (Madrasah Tsanawiyah). *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 14(2). <https://doi.org/10.21831/socia.v14i2.17641>