

Peran Media Sosial Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Agustina Widayati^{1*}, Umi Narsih²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Farmasi Klinis Dan Komunitas, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: ^{1*}princess.thyna2@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak - Edukasi anemia dapat dilaksanakan dengan berbagai metode, misalnya promosi kesehatan. Kesehatan dapat dipromosikan dengan bantuan Internet. Saat ini banyak remaja yang memanfaatkan internet untuk mendapatkan informasi melalui media sosial. Layanan online sudah tersedia. Ketersediaan warung internet, laptop, dan telepon seluler memudahkan generasi muda dalam mengakses Internet. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 132,7 juta atau sekitar 51,8% penduduk Indonesia menggunakan layanan internet. Pengguna internet berusia 10-24 tahun mencapai 75,5% dari seluruh remaja berusia 10-24 tahun. Mayoritas pengguna internet menggunakan media sosial yaitu 97,4%. Anemia dapat memberikan dampak buruk kepada remaja putri antara lain terhambatnya pertumbuhan, mudah mengalami infeksi, kesegaran tubuh berkurang dan penurunan konsentrasi belajar. Jika sejak remaja anemia yang dialami ini tidak ditangani, maka pada saat dewasa nanti dapat berdampak pada kematian ibu, lahirnya bayi premature, menyebabkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan keturunan yang stunting. Tujuan dari Program Kemitraan Masyarakat ini adalah agar remaja putri mendapatkan edukasi yang tepat tentang penggunaan media sosial yang tepat dalam mendapatkan informasi tentang anemia khususnya pada usia remaja. Metode yang digunakan adalah bekerja sama dengan Sekolah Pondok Darul Ulum Kraksaan untuk memberikan edukasi, tentang deteksi dini anemia pada remaja putri. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah Peningkatan perilaku remaja putri mempraktikkan perilaku mencari informasi Kesehatan khususnya tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini sudah berjalan dengan lancar sehingga mendapatkan manfaat yang baik dimulai dari peningkatan antusias remaja putri dalam mempraktikkan peran media sosial dalam pencegahan anemia.

Kata Kunci: Media Sosial, Anemia, Remaja Putri

Abstract - Anemia education can be implemented through various methods, such as health promotion. Health promotion can be promoted through the internet. Currently, many teenagers use the internet to obtain information through social media. Online services are readily available. The availability of internet cafes, laptops, and mobile phones makes it easier for the younger generation to access the internet. A 2016 survey by the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) showed that 132.7 million Indonesians, or approximately 51.8% of the population, use internet services. Internet users aged 10-24 years old account for 75.5% of all teenagers aged 10-24 years. The majority of internet users, at 97.4%, use social media. Anemia can have negative impacts on adolescent girls, including stunted growth, increased susceptibility to infection, decreased physical fitness, and decreased concentration in learning. If anemia is not treated during adolescence, it can lead to maternal mortality, premature births, low birth weight (LBW) and stunted offspring in adulthood. The goal of this Community Partnership Program is to educate young women about the proper use of social media to obtain information about anemia, especially among adolescents. The method used is a collaboration with the Darul Ulum Kraksaan Islamic Boarding School to provide education on early detection of anemia in young women. The success indicator of this activity is an increase in young women's behavior in seeking health information, especially regarding anemia prevention. This activity has run smoothly and has achieved positive benefits, starting with increased enthusiasm among young women in practicing the role of social media in anemia prevention.

Keywords: Social Media, Anemia, Young Women

1. PENDAHULUAN

Anemia dapat memberikan dampak buruk kepada remaja putri antara lain terhambatnya pertumbuhan, mudah mengalami infeksi, kesegaran tubuh berkurang dan penurunan konsentrasi belajar (Rahmawati, 2024). Jika sejak remaja anemia yang dialami ini tidak ditangani, maka pada saat dewasa nanti dapat berdampak pada kematian ibu, lahirnya bayi premature, menyebabkan berat

badan bayi lahir rendah (BBLR) (Waluyo & Daud, 2022) dan keturunan yang stunting (Hulaila et al., 2024). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada perempuan usia produktif (15-49 tahun) di Indonesia sebesar 31,2%. Pada kelompok remaja sebesar 32% dan lebih banyak dialami perempuan (27%) daripada laki-laki (20%) (Alfiah et al., 2021; Lasmawanti et al., 2024; Melina et al., 2024). Penyebab kejadian anemia ada dua faktor yaitu faktor gizi dan faktor non gizi. Faktor gizi berkaitan dengan zat gizi yang dikonsumsi seperti asupan zat besi, asam folat, vitamin B 12, vitamin C, energi dan protein (Alfani, 2022). Faktor non gizi berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak normal, rendahnya produksi sel darah merah (Alfani, 2022) serta faktor perilaku pencegahan anemia. Pada saat menstruasi, remaja kehilangan darah sebanyak ± 30 ml dan zat besi $\pm 1,3$ mg dalam setiap siklus menstruasi (Melina et al., 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 di Pondok Darul ulum Kraksaan, dari 10 remaja putri didapatkan 7 orang (70%) yang mengalami anemia, masih 80 % remaja yang belum mempunyai akses dari media sosial terkait anemia, serta 75% remaja putri belum memiliki perilaku untuk mencari informasi tentang kesehatan. Hasil pengamatan peneliti, masalah anemia erat kaitannya dengan perilaku sehari-hari remaja putri yang terkait dengan perilaku pencegahan anemia. Selama ini remaja putri mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat yaitu tidak suka makan sayur, tidak minum tablet Fe, suka makan makanan junkfood, kurang memahami tentang menu gizi seimbang, kurangnya informasi terkait pencegahan anemia serta kurangnya pengetahuan tentang anemia lewat media sosial.

Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak upaya untuk mencegah anemia pada remaja putri, salah satunya adalah melalui program penyediaan tablet transfusi darah (TTD). Pada tahun 2014, program Tablet Suplemen Darah (TTD) untuk remaja putri diluncurkan dan kini menjadi salah satu upaya khusus yang bertujuan mengurangi stunting. (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Komposisi TTD untuk remaja putri terdiri dari 60 mg unsur besi (berupa ferrous sulfate, ferrous fumarate atau ferrous gluconate) dan 0,400 mg asam folat dengan dosis 1 tablet per minggu (RI, 2018). Program tersebut akan lebih baik jika ditambah dengan pengetahuan yang baik. Karena kurangnya pengetahuan bisa menjadi salah satu hal penyebab anemia pada remaja putri. Pengetahuan mereka dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja putri dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Putri et al., 2021). Remaja putri yang berpengetahuan baik lebih giat melakukan pencegahan anemia dibandingkan remaja putri yang berpengetahuan buruk (Kusnadi, 2021).

Edukasi anemia dapat dilaksanakan dengan berbagai metode, misalnya promosi kesehatan. Kesehatan dapat dipromosikan dengan bantuan Internet. Saat ini banyak remaja yang memanfaatkan internet untuk mendapatkan informasi melalui media sosial. Layanan online sudah tersedia. Ketersediaan warung internet, laptop, dan telepon seluler memudahkan generasi muda dalam mengakses Internet. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 132,7 juta atau sekitar 51,8% penduduk Indonesia menggunakan layanan internet. Pengguna internet berusia 10-24 tahun mencapai 75,5% dari seluruh remaja berusia 10-24 tahun. Mayoritas pengguna internet menggunakan media sosial yaitu 97,4%.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat telah dilakukan pada tanggal 31 Mei 2025 dengan diikuti sejumlah 69 Remaja putri di pondok Darul Ulum Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Berkoordinasi dengan kepala sekolah terkait kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan di Pondok darul Ulum Kraksaan, Menyiapkan tempat, peralatan dan perlengkapan yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mengkoordinir mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Registrasi: peserta siswi mengisi daftar hadir, selanjutnya menempati ruangan yang telah disediakan di aula. Pembukaan: diawali dengan membaca doa dan sambutan serta pengarahan dari mitra. Tim pengabmas melakukan pemeriksaan Hb kepada remaja putri untuk mendeteksi kadar Hb siswi. Tim pengabmas membagikan leaflet tentang deteksi dini anemia kepada seluruh peserta dilanjutkan dengan menjelaskannya melalui media yang tersedia (*power point*). Diskusi dan tanya jawab. Tahap evaluasi dan monitoring Melakukan tanya jawab dan diskusi serta tentang deteksi dini anemia pada remaja putri. Memberikan doorprize bagi peserta yang

aktif saat diskusi tanya jawab . Penutup: acara penutup diisi dengan doa serta foto bersama peserta dan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Adapun hasil kegiatan Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang **“PERAN MEDIA SOSIAL DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI”**, sejumlah 69 siswi belum mengetahui dan memahami tentang pada remaja putri. Dari 69 remaja terdapat 50% belum mengetahui apa itu anemia dan bagaimana mendapatkan informasi melalui berbagai media sosial yang ada. Pemberian materi dimulai dengan penjelasan tentang anemia. Setelah itu, penjelasan penyebab dan faktor resiko dari anemia pada remaja putri. Akibat yang dapat terjadi saat anemia juga dijelaskan pada sesi ini. Hal ini dimaksudkan agar peserta memahami dengan benar keadaan seperti apa yang dinamakan anemia. Peserta juga dapat memahami cara meminimalkan terjadinya anemia pada remaja putri serta alasan memberi perhatian khusus saat merasakan anemia. Materi selanjutnya tentang pencegahan anemia. Penjelasan yang diberikan antara lain definisi kadar Hb dalam darah, macam-macam penyebab anemia pada remaja, cara pencegahan anemia, dan cara mengatasi anemia. Peserta diharapkan menjadi lebih paham istilah anemia dan bagaimana cara menerapkan pencegahan anemia dengan benar. Setelah dilakukan pengabdian, Remaja putri mendapatkan edukasi tentang media sosial dalam pencegahan anemia. Remaja putri mendapatkan edukasi yang tepat tentang pencegahan dan penanganan anemia.

3.2 Pembahasan

Remaja putri mendapatkan edukasi dan pemeriksaan Hb untuk pencegahan anemia. Remaja putri mendapatkan edukasi yang tepat tentang pencegahan dan penanganan anemia yang tepat. Anemia akan menyebabkan penurunan kemampuan darah untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun. Selain itu, anemia juga mempengaruhi daya tahan fisik menjadi rendah sehingga mudah lelah, penurunan aktivitas fisik dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Maharani, 2020). Sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan anemia dengan melakukan skrining dan deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin pada remaja untuk menghindari dampak anemia pada kualitas pendidikan anak di sekolah menengah atas. Sesuai dengan Pengabdian masyarakat sebelumnya dilakukan Rosdiana Mus 2022 mengatakan perlu adanya Pemeriksaan fisik dan pemeriksaan Hb sebagai pemeriksaan sederhana perlu rutin dilaksanakan guna memantau kesehatan remaja secara berkala untuk mendukung keberlangsungan aktivitas dan perkembangan fisik remaja putri terutama aktivitas pembelajaran. Kurangnya informasi dan kurang mampunya penerapan informasi tentang anemia pada remaja khususnya remaja putri memerlukan adanya upaya edukasi. Keberhasilan edukasi kesehatan dipengaruhi oleh penggunaan media. Media yang menarik membuat masyarakat percaya, sehingga dapat mempercepat perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penggunaan media dalam penyampaian materi pembelajaran sangat bervariasi, misalnya melalui media audio (audio), media audiovisual, dan media cetak (visual). (visual). Media yang tersedia antara lain adalah *leaflet* (Putri et al., 2021). Beberapa penelitian *experimental* menemukan bahwa edukasi menggunakan media sosial dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Selain itu, penggunaan jejaring sosial media seperti Facebook dan Instagram juga berdampak baik bagi pengetahuan remaja. Hal tersebut dibuktikan dalam studi *experimental* oleh Khotimah, dkk (2019) dan Nomiaji (2020). Sebuah studi pendahuluan oleh Pamangin (2023) di Kota Jayapura dengan menggunakan mahasiswi sebagai responden menemukan dari total 119 responden, hanya 14 orang (11,8%) yang mengaku mengonsumsi tablet Fe secara teratur sedangkan 88,2% sisanya tidak teratur. Adapun temuan alasan tidak mengonsumsi TTD tersebut sebagian besar dikarenakan ketidaktahuan tentang tablet tambah darah tersebut. Untuk itu solusi yang ditawarkan dalam menjawab persoalan ini adalah Berdasarkan permasalahan yang ada maka harus ada upaya edukasi kepada remaja putri tentang anemia. Edukasi dilakukan tidak hanya melalui metode ceramah, namun sarana lain yang lebih efektif dan menarik bagi remaja juga dapat digunakan dalam bentuk *media online* untuk memperkuat pembelajaran. Selain itu karena remaja dan penggunaan *media sosial*

merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, maka peneliti ingin menganalisis seberapa pengaruhnya media sosial dalam pencegahan anemia dan dalam memberikan pengaruh perilaku remaja putri dalam mencari informasi tentang Kesehatan.

4. KESIMPULAN

Sudah banyak Remaja putri di pondok mendapatkan edukasi tentang media sosial dalam pencegahan anemia. Sudah banyak Remaja putri mendapatkan edukasi yang tepat tentang pencegahan dan penanganan anemia. Diperlukan edukasi untuk memberikan kepada orang tua, guru, teman serta meningkatkan peran sekolah atau guru dalam menerapkan pencegahan anemia pada remaja putri melalui berbagai media sosial sehingga remaja putri mempunyai perilaku yang baik dalam penanganan anemia. Petugas perancang program di pelayanan kesehatan disarankan dapat meningkatkan kerjasama dengan institusi pendidikan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang anemia terhadap remaja putri. Institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan fasilitas pemberian Fe pada remaja putri dan dapat menyediakan media informasi melalui berbagai media sosial seperti poster, lembar balik, modul dan leaflet untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri.

REFERENCES

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition: Cambridge University Press*, 24 (S2), S84-S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Riyanto Widjaja, I., Firyanto Widjaja, F., Alim Santoso, L., Wonggokusuma, E., & Oktaviati, O. (2013). Anemia among children and adolescents in a rural area. *Paediatrica Indonesiana*, 54(2), 88–93. <https://doi.org/10.14238/pi54.2.2014.05>
- 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>
- Savage, A., Februhartanty, J., & Worsley, A. (2017). Adolescent women as a key target population for community nutrition education programs in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(3), 484–493. <https://doi.org/10.6133/apjcn.032016.15>
- Sherly Vermita Warlenda, M. Dedi Widodo, Leon Candra, & Fenti Rialita. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Rete Kecamatan Rete Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Jurnal Photon*, 9(2), 88–98. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>