

Pengabdian Kepada Masyarakat Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Kenakalan Remaja pada Kelompok Orang Tua

Muhammad Alva Rifqi Pratama Moe¹, Muh Al'Liza Octavian Ardiansyah²,

Nisa Nur Khaliza³, Shelby Virby⁴

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia^{1,2,3,4}

pratamamoe02@gmail.com¹, khalizanisnur@gmail.com², vianardiansyahh@gmail.com³, shelby01364@unpam.ac.id⁴

Manuskrip;

Diterima : 18 Juni 2026 ; Ditinjau: 26 Juni 2026 ; Publish : 11 Juli 2026

Diterbitkan: Juli

***Korespondensi Penulis**

Abstrak

Anemia merupakan penyakit yang banyak di derita para remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seorang remaja belum bisa disebut anak-anak lagi, namun ia belum cukup dewasa untuk dianggap dewasa. Ia mencari cara hidup yang paling cocok untuk dirinya sendiri, dan hal ini sering dilakukan dengan cara coba-coba, meski banyak kesalahannya. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai anemia dan kenakalan remaja. Sasaran dari kegiatan ini adalah para orang tua yang memiliki remaja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua terhadap anemia dan kenakalan remaja. Adapun metode yang dilakukan pada kegiatan ini sosialisasi dalam bentuk ceramah dan diskusi. Setelah dilakukan penyampaian materi dan sesi diskusi, ibu-ibu kelompok PKH menjadilebih dapat memahami mengenai remajanya dan bagaimana pencegahan anemia dan kenakalan pada remajanya.

Kata Kunci: Anemia ; Remaja ; Kesehatan ; Pengetahuan.

Abstract

Anemia is a disease that many teenagers suffer from. Adolescence is a transition from childhood to adulthood. A teenager cannot be called a child anymore, but he is not yet mature enough to be considered an adult. He looks for the way of life that is most suitable for him, and this is often done by trial and error, although there are many mistakes. This activity was carried out to increase parents' knowledge about anemia and young adult delinquency. The target of this activity is parents who have teenagers. The method used in this activity in socialization in the form of lectures and discussions. After delivering the material and discussion session, the PKH group mothers admitted that they had a better understanding of their teenagers and how to prevent anemia and delinquency in their teenagers

Keywords: Anemia ; Teenagers ; health ; knowledge..

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa karena kesehatan mereka akan menentukan kualitas generasi di masa depan. Salah satu permasalahan kesehatan yang masih banyak dialami remaja, khususnya remaja putri, adalah anemia. Kondisi ini terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin atau sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan gejala seperti mudah lelah, lesu, dan menurunnya produktivitas. Anemia pada remaja

juga berisiko menimbulkan dampak jangka panjang, termasuk meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah pada masa mendatang. Tingginya prevalensi anemia di Indonesia menjadikan masalah ini sebagai salah satu fokus perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Salah satu penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh pola makan yang kurang seimbang, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi saat makan, serta rendahnya aktivitas fisik. Di sisi lain, remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi karena berada pada masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan melalui penerapan pola makan bergizi, konsumsi tablet tambah darah, peningkatan asupan protein dan vitamin C, serta penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Selain menghadapi permasalahan kesehatan, remaja juga berada pada fase pencarian jati diri yang membuat mereka rentan terhadap berbagai bentuk perilaku menyimpang atau kenakalan remaja. Perkembangan teknologi dan media sosial, pengaruh lingkungan pergaulan, serta kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor yang dapat mendorong munculnya perilaku negatif, seperti penyalahgunaan narkoba, tawuran, konsumsi minuman keras, hingga pergaulan bebas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peran keluarga, khususnya orang tua, sangat penting dalam memberikan pendampingan, pembinaan, dan pendidikan karakter kepada remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai anemia pada remaja, meliputi penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kenakalan remaja serta pentingnya peran orang tua dalam melakukan pencegahan melalui komunikasi dan pengawasan yang baik. Dengan meningkatnya pengetahuan orang tua, diharapkan informasi yang diperoleh dapat diterapkan dalam keluarga dan diteruskan kepada remaja sehingga manfaat kegiatan dapat dirasakan secara lebih luas.

Rumusan masalah dalam kegiatan ini berfokus pada tingkat pemahaman orang tua mengenai penyebab dan pencegahan anemia pada remaja, pengetahuan tentang dampak anemia terhadap kesehatan, serta strategi yang efektif dalam melibatkan orang tua pada kegiatan sosialisasi sebagai upaya pencegahan anemia dan kenakalan remaja.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa anemia merupakan kondisi yang disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga menghambat distribusi oksigen ke seluruh tubuh. Pada remaja, kondisi ini umumnya dipicu oleh kekurangan zat besi akibat pola makan yang kurang baik dan meningkatnya kebutuhan nutrisi selama masa pertumbuhan. Sementara itu, kenakalan remaja merupakan perilaku menyimpang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, teman sebaya, dan kurangnya pengawasan keluarga. Kedua permasalahan tersebut saling berkaitan karena kondisi kesehatan yang kurang baik dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan perilaku remaja. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan orang tua menjadi langkah penting dalam mendukung kesehatan sekaligus membentuk perilaku positif pada remaja.

Kegiatan ini memiliki visi untuk mewujudkan generasi remaja yang sehat, berakarakter, dan berakhlak baik melalui peningkatan pengetahuan serta keterlibatan orang tua dalam menjaga kesehatan dan membina perilaku remaja. Untuk mendukung visi tersebut, kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi mengenai anemia dan kenakalan remaja, peningkatan partisipasi orang tua dalam mendampingi anak, membangun komunikasi yang lebih efektif di lingkungan keluarga, serta menyediakan informasi yang dapat menjadi pedoman dalam mencegah berbagai permasalahan kesehatan maupun perilaku remaja.

METODE

Artikel ini membahas metode yang digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang berfokus pada sosialisasi pencegahan anemia dan kenakalan remaja kepada kelompok orang tua. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pemberian materi edukatif. Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Kenakalan Remaja Pada Kelompok Orang Tua itu sangat penting untuk peran orang tua dalam Penyuluhan interaktif dilakukan untuk memberikan informasi mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia pada remaja,

serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kenakalan remaja. Diskusi kelompok bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif orang tua dalam berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, materi edukatif seperti pamflet dan modul diberikan sebagai panduan bagi orang tua dalam mendampingi remaja mereka.

Hasil dari metode ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pencegahan anemia dan kenakalan remaja. Orang tua menjadi lebih proaktif dalam memantau asupan gizi anak-anak mereka dan lebih responsif terhadap perubahan perilaku remaja. Selain itu, terjadi peningkatan komunikasi antara orang tua dan remaja, yang berkontribusi pada pencegahan kenakalan remaja. Program ini juga mendorong terbentuknya kelompok dukungan antar orang tua untuk saling berbagi informasi dan strategi dalam mendampingi remaja. Secara keseluruhan, metode yang diterapkan efektif dalam meningkatkan peran orang tua dalam pencegahan anemia dan kenakalan remaja.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa faktor utama penyebab anemia pada remaja berkaitan dengan kurangnya asupan zat besi, vitamin B12, dan folat, serta kehilangan darah akibat menstruasi pada remaja putri. Selain faktor nutrisi, pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup kurang sehat juga menjadi penyebab meningkatnya risiko anemia. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola konsumsi makanan bergizi menjadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan oleh remaja dan orang tua.

Dalam upaya pencegahan anemia, ditemukan bahwa penerapan pola hidup sehat memiliki peran penting, seperti mengonsumsi makanan sumber zat besi, meningkatkan konsumsi buah dan sayur yang mengandung vitamin C, menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan, serta menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, pemantauan kondisi kesehatan remaja, terutama siklus menstruasi pada remaja putri, menjadi salah satu langkah penting dalam mendeteksi risiko anemia sejak dini.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua mengenai anemia masih perlu ditingkatkan. Sebagian besar orang tua telah memahami pengertian umum anemia, penyebabnya, serta dampak yang dapat ditimbulkan terhadap kesehatan remaja. Namun, masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta langkah pencegahan anemia yang tepat.

Anemia diketahui memberikan dampak yang cukup besar terhadap kehidupan remaja, seperti mudah lelah, menurunnya konsentrasi, berkurangnya daya tahan tubuh, serta terganggunya aktivitas belajar. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, terutama bagi remaja putri yang akan memasuki masa kehamilan di masa depan.

Selain permasalahan anemia, hasil kegiatan menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan perilaku remaja. Strategi yang dapat dilakukan meliputi kegiatan sosialisasi melalui sekolah atau komunitas, seminar kesehatan, diskusi bersama tenaga kesehatan, serta kolaborasi antara orang tua, guru, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat diketahui bahwa anemia pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga berkaitan dengan pola hidup dan kebiasaan sehari-hari. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan serta adanya kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi tersebut dapat semakin buruk apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat.

Peran orang tua sangat penting dalam pencegahan anemia karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Orang tua yang memiliki pemahaman baik mengenai anemia akan lebih mampu mengatur pola konsumsi anak, memperhatikan tanda-tanda gangguan kesehatan, serta memberikan dukungan dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan edukasi kepada orang tua menjadi langkah strategis untuk menurunkan risiko anemia pada remaja.

Selain aspek kesehatan, perhatian terhadap perkembangan perilaku remaja juga perlu menjadi bagian dari upaya pendampingan keluarga. Orang tua yang aktif berkomunikasi dan memahami kondisi anak dapat membantu mencegah munculnya perilaku negatif akibat pengaruh lingkungan sosial. Kegiatan sosialisasi yang melibatkan sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dapat menjadi media efektif untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan dan perilaku remaja.

Dengan adanya edukasi yang tepat, orang tua diharapkan mampu menerapkan langkah pencegahan anemia melalui penyediaan makanan bergizi, pemantauan kesehatan anak, serta membangun komunikasi yang baik dengan remaja. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan menjadi faktor utama dalam menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan memiliki perilaku positif.

SIMPULAN

Sosialisasi mengenai pencegahan anemia dan kenakalan remaja pada kelompok orang tua merupakan upaya penting dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan dan perkembangan remaja. Anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dapat berdampak pada kondisi fisik, konsentrasi, dan produktivitas remaja, sedangkan kenakalan remaja dapat memengaruhi masa depan serta perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, peran aktif orang tua diperlukan dalam memberikan pendampingan, menerapkan pola hidup sehat, serta menciptakan lingkungan keluarga yang positif.

Melalui kegiatan sosialisasi, orang tua diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, pencegahan anemia, serta faktor yang memengaruhi perilaku remaja. Upaya ini perlu didukung melalui kerja sama antara keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dengan memanfaatkan berbagai metode edukasi seperti seminar, kegiatan komunitas, serta media digital.

Keberlanjutan program edukasi menjadi hal penting agar pengetahuan orang tua terus berkembang dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kolaborasi dan penyediaan informasi yang mudah dipahami, orang tua dapat lebih siap dalam menjaga kesehatan serta membimbing remaja agar tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan berperilaku positif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agestikalina. (2023 September 12). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Ibu Dan Remaja Terhadap Kecukupan Konsumsi Zat Besi.: Researchgate.Net: https://www.researchgate.net/publication/374200968_Pengaruh_Pengetahuan_Dan_Sikap_Tentang_Anemia_Pada_Ibu_Dan_Remaja_Terdapat_Kecukupan_Konsumsi_Zat_Besi
2. Andre. (2024 November 17). Cara Mencegah Kenakalan Remaja, Strategi Efektif Untuk Orang Tua Dan Masyarakat.: Liputan6: <https://www.liputan6.com/feeds/read/5789477/cara-mencegah-kenakalan-remaja-strategi-efektif-untuk-orang-tua-dan-masyarakat>
3. Badriyahsiti. (2023 Juli 31). Anemia Pada Remaja : Menjaga Kesehatan Generasi Muda.: Dinas Kesehatan : <https://dinkes.jogjapro.go.id/Berita/Detail/Anemia-Pada-Remaja-Menjaga-Kesehatan-Generasi-Muda>

4. Bellaairindyadr. (2023 April 2). Kenali Penyebab Anemia Pada Remaja Dan Cara Pencegahannya.: Alodokter: <https://www.alodokter.com/kenali-penyebab-anemia-pada-remaja-dan-cara-pencegahannya>
5. DELLA. (2022 September 11). 7 Dampak Anemia Pada Remaja.: Kemenkes: <https://ayosehat.kemkes.go.id/7-dampak-anemia-pada-remaja>
6. Lisa. (2024 Juli 1). Strategi Efektif Mengatasi Kenakalan Remaja: Peran Orang Tua Di Desa Sebuduh.: Kadar Desa: <https://kabardesa.sanggaukab.id/2024/07/01/strategi-efektif-mengatasi-kenakalan-remaja-peran-orang-tua-di-desa-sebuduh/>