

Pemberdayaan Sdm Remaja Desa Noelbaki Kecamatan Kupang Tengah Dengan Menggunakan Rumah Ilmu Teen's Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Remaja

Budi Kurniawan¹, Monica Marsalina Kasse²

^{1,2)} Program Studi PGSD, Universitas Muhammadiyah Kupang, Indonesia

Email: kurniawanbudi01@gmail.com

Published:

31 Mei 2024

Kata Kunci:

Posyandu, Kesehatan Remaja

Keywords:

Integrated Service Post, adolescent health

Abstrak: Posyandu remaja ini bertujuan untuk mempersiapkan generasi yang sehat mulai dari dini sebagai bentuk pencegahan terhadap masalah kesehatan remaja yang marak terjadi seperti kurangnya edukasi tentang pubertas. Dilakukan pemeriksaan, penyuluhan, dan pemberian obat tambah darah serta melakukan tes HB. Produk yang kami hasilkan dibagikan kepada masyarakat sebagai bentuk dari sosialisasi dengan menggunakan teknologi, yaitu dengan menggunakan video. Kegiatan pengabdian masyarakat ini membantu remaja memahami pentingnya gaya hidup sehat dan perilaku positif dengan memberikan wawasan berupa video edukasi.

Abstract: *This Teen's Integrated Service Post aims to prepare a healthy generation from an early age as a form of prevention against widespread adolescent health problems such as lack of education about puberty. Examinations, counseling, administration of blood supplements and HB tests were carried out. The products we produce are distributed to the public as a form of socialization using technology, namely by using video. This community service activity helps teenagers understand the importance of a healthy lifestyle and positive behavior by providing insight in the form of educational videos.*

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



A. PENDAHULUAN

Dalam siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa keemasan. Pada masa ini terjadi banyak perubahan dan masalah, yang jika tidak cepat ditangani akan menjadi masalah yang berkepanjangan dan berdampak serius. Salah satu masalah remaja yang memerlukan perhatian adalah masalah kesehatan, dimana kesehatan merupakan elemen penting manusia untuk dapat hidup produktif. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif sesuai dengan tingkat perkembangannya. Dinas kesehatan di kabupaten Kupang mengadakan kegiatan program posyandu remaja. Berdasarkan hasil observasi di desa Noelbaki, khususnya di dusun dendeng, RW 19. Posyandu remaja ini bertujuan untuk bertujuan untuk mempersiapkan generasi yang sehat mulai dari dini sebagai bentuk pencegahan terhadap masalah kesehatan remaja yang marak terjadi seperti kurangnya edukasi tentang pubertas sehingga banyak remaja yang hamil diluar nikah. Selain itu, ada juga masalah kesehatan lainnya seperti hipertensi, HB rendah, Obesitas dan Diabetes. Posyandu remaja dusun Dendeng dilakukan pada tanggal 12 setiap bulan. Para tenaga kesehatan melakukan pemeriksaan, penyuluhan, dan pemberian obat tambah darah serta melakukan tes HB.

Selama perkembangan posyandu remaja dari awal bulan juni 2022 partisipasi dari remaja hanya mencapai 30% karena kehadiran remaja laki-laki sangat minim. Berdasarkan pemaparan masalah tersebut penulis ingin memberdayakan remaja melalui SDM Remaja Desa Noelbaki Kecamatan Kupang Tengah dengan menggunakan Rumah Ilmu Teen's sebagai upaya meningkatkan kesehatan remaja. Tema yang kami ambil yaitu Remaja Sehat, Remaja Produktif dan judulnya yaitu Kenali dirimu, kenali kesehatanmu. Masa remaja merupakan masa produktif dalam siklus kehidupan manusia. Karena itu diperlukan perhatian Khusus terlebih dalam masalah kesehatan.

Maraknya masalah kesehatan yang dialami oleh remaja perlu disikapi dengan memberikan sosialisasi dan pemberdayaan melalui posyandu remaja. Hal tersebut dapat dilihat pada sinopsis berikut: Dalam hal ini, banyak remaja yang membutuhkan perhatian penuh dari tenaga kesehatan yang mana sebagian masyarakat belum mengetahui bahaya HB rendah dan gejala-gejala dari masalah kesehatan yang dialami. Maka itu kami ingin melakukan penyuluhan dengan membuat sebuah video yang berisi tentang kesehatan remaja.



Gambar 1. Tahapan Kerjasama dengan Pihak Desa

B. METODE PELAKSANAAN

Tema yang kami ambil yaitu remaja sehat, remaja produktif dan judulnya yaitu kenali dirimu, kenali kesehatanmu. Karena itu dioerlukan perhatian khusus terlebih dalam masalah Kesehatan. Banyak remaja yang membutuhkan perhatian penuh dari tenaga Kesehatan yang mana Sebagian Masyarakat belum mengetahui bahaya HB rendah dan gejala-gejala dari masalah Kesehatan yang dialami. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan HB rendah sudah merajalela hingga daerahdaerah terpencil. Salah satu faktor yang menyebabkan tinggi dan rendahnya kadar hemoglobin dalam daerah adalah asupan zat gizi, yang berguna dalam pembentukan hemoglobin terpenuhi (Solicha dan Muniroh, 2019). Komponen gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi, sedangkan vitamin C dan protein membantu penyerapan hemoglobin. Zat besi merupakan salah satu komponen heme, yang dibutuhkan tubuh untuk membutuhkan hemoglobin (Abaspour et al, 2014)Seiring waktu sebagian masyarakat NTT mulai merasa bosan dengan situasi saat ini terjadi, dan tidak memperhatikan asupan gizi yang berdampak pada kesehatan remaja. Sebelum membuat video edukasi terlebih dahulu kami membuat skenario gagasan yang terdiri dari ide, sinopsis Panjang yang didalamnya terdapat treatment yang akan diberikan sebelum masuk pada tahapan pelaksanaan pembuatan video

Kami melakukan penyuluhan dengan membuat sebuah video yang berisi tentang Kesehatan remaja. Pelaksanaan pembuatan video ini akan menghabiskan waktu kurang lebih selama 2 bukan dan 1 bulan untuk membuat proposal. Proses pengambilan gambar akan di laksanakan di lasiana. Kami menggunakan beberapa peralatan dan bahan yang digunakan untuk mengambil gambar dan mengedit video yaitu *camera, lensa, audio, tripod, rig, lighting, rig, lighting, gimbal, laptop, software, editing, dan kuota internet.*

Perangkat lunak yang kami gunakan yaitu canva dengan tema yang kami ambil yaitu remaja sehat, remaja produktif dan judulnya kenali dirimu, kenali kesehatanmu menjelaskan tentang gejala-gejala anemia (hemoglobyn

rendah) dan Solusi dalam menghadapi masalah Kesehatan Masyarakat tersebut dengan tujuan agar untuk mengedukasi dan memberdayakan remaja tentang pentingnya Kesehatan remaja melalui program ilmu teen's. Dalam proses pengambilan video kami melibatkan beberapa remaja dari desa Noelbaki untuk menjadi model dalam pembuatan video kami agar penyampaian materi lebih efektif dan mudah dipahami.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk yang kami hasilkan dibagikan kepada masyarakat sebagai bentuk dari sosialisasi dengan menggunakan teknologi, yaitu dengan menggunakan video. Proses edukasi yang baru ini dikembangkan untuk memberdayakan remaja tentang pentingnya kesehatan remaja melalui program ilmu teen's. Program ini diterapkan di masyarakat terutama di Desa Noelbaki Kecamatan Kupang Tengah. Program ini dilakuakn seminggu sekali dengan diadakannya sosialisasi melalui video sehingga membantu masyarakat terutama remaja dalam menjaga kesehatannya. Selain itu, melalui kegiatan-kegiatan sosial dan edukasi remah teen's juga dapat membantu remaja memahami pentingnya gaya hidup sehat dan perilaku positif dengan memberikan wawasan berupa video edukasi. Dengan demikian pemanfaatan rumah ilmu teens dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Pemberdayaan remaja melalui program rumah ilmu teens mendapat respon yang sangat positif dari warga desa Noelbaki, Dusun Dendeng khususnya para remaja. Mereka sangat antusias dalam menghadiri penyuluhan yang diberikan. Selain mendapat materi dan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan, mereka juga mendapat pengalaman dan relasi baru yang dapat menumbuhkan potensi yang ada pada diri remaja-remaja tersebut. Misalnya mereka diajarkan tahapan dalam pembuatan video edukasi serta menjadi menjadi model bagi rumah ilmu teens tersendiri untuk mengajak remaja lainnya agar lebih peduli pada kesehatan mereka.



Gambar 2. Bersama anak-anak

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang menjadi sasaran adalah remaja Desa Noelbaki. Pemberdayaan remaja melalui rumah ilmu teens dapat menjadi upaya yang efektif untuk meningkatkan kesehatan remaja Desa Noelbaki. Selain itu, melalui kegiatan-kegiatan sosial dan efektif rumah teens juga dapat membantu remaja memahami pentingnya gaya hidup sehat dan perilaku positif dengan memberikan wawasan berupa video edukasi, dengan demikian pemanfaatan rumah ilmu teens dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

DAFTAR RUJUKAN

Solicha, CA. & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153.

- Amin, A.(n.d). Merdeka belajar sebagai solusi untuk menyiapkan generasi emas Indonesia di era digital. Retrieved from [https://pgmi.uin-suka.ac.id/media/dokumen_akademik/45_20200712_PPT%20WebNas%20GMB%20\(Amann-asrullah%20Amin\).pdf](https://pgmi.uin-suka.ac.id/media/dokumen_akademik/45_20200712_PPT%20WebNas%20GMB%20(Amann-asrullah%20Amin).pdf)
- Abbaspour, N., Hurrell, R., & Kelishadi, R. (2014). Review on iron and its importance for human health. *J Res Med Sci*, 19(2) :164-74.