

# **RAHASIA CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI: TERAPI ALAMI YANG AMPUH**

Dewi Haryati<sup>1</sup> , Suparmi<sup>2</sup>

[dewiharyati.students@aiska-university.ac.id](mailto:dewiharyati.students@aiska-university.ac.id)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **RINGKASAN**

**Latar belakang :** Anemia diartikan sebagai suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Penatalaksanaan anemia pada remaja telah dicanangkan melalui pemberian tablet tambah darah namun konsumsi TTD belum maksimal karena alasan rasa dan efek yang muncul setelah meminumnya. ada beberapa tanaman atau buah yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja seperti konsumsi jus kurma, Bunga Rosella, Bayam Merah, Bayam Hijau dan Madu, Daun kelor, Buah Bit, dan lain sebagainya, dengan menggunakan media KIE berupa video. **Tujuan:** Menghasilkan video dengan judul Rahasia cegah anemia pada remaja putri : terapi alami yang ampuh. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran video dibuat dengan aplikasi perangkat lunak Canva dengan durasi video 8 menit 15 detik dan ukuran file 305 MB. **Hasil:** Video judul ”Rahasia cegah anemia pada remaja putri : terapi alami yang ampuh” **Kesimpulan:** Telah tercipta media video sebagai sarana edukasi untuk dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan terapi non farmakologi.

Kata kunci : Anemia, tips meningkatkan kadar Hemoglobin, media video.