

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Anemia suatu kondisi di mana tubuh mengalami kekurangan sel darah merah normal atau kadar hemoglobin di bawah ambang batas normal, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada rentang usia ini. Remaja putri biasanya memiliki kadar hemoglobin antara 12 dan 16 g/dL, sedangkan remaja putra umumnya memiliki kadar antara 14 dan 18 g/dL. Kejadian anemia cenderung lebih sering dialami oleh remaja putri, terutama disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi pada usia sekitar 14 hingga 15 tahun, sementara pada remaja putra kondisi serupa biasanya terjadi satu hingga dua tahun setelahnya (Putri et al, 2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar seperempat dari populasi remaja di dunia mengalami anemia, dengan angka kejadian tertinggi tercatat di wilayah Asia Selatan dan Sub-Sahara Afrika. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi, pola konsumsi makanan yang kurang seimbang, serta infeksi kronis seperti malaria dan infestasi cacing. Dampak dari anemia pada remaja cukup signifikan, antara lain dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan fungsi kognitif, serta berdampak negatif terhadap produktivitas dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (World Health Organization, 2023).

Anemia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja putri usia 12 hingga 18 tahun mencapai 27,3%. Artinya, sekitar satu dari empat remaja putri di Indonesia mengalami kondisi anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya angka kejadian tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya konsumsi zat besi

dalam pola makan sehari-hari, kehilangan darah yang cukup banyak akibat menstruasi, serta kebiasaan makan yang tidak seimbang dan kurang beragam (SKI, 2023).

Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga mengungkapkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Indonesia tergolong tinggi, yakni mencapai 32%. Persentase ini mencerminkan adanya tren peningkatan kasus anemia pada kelompok tersebut dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi anemia pada remaja putri dapat berdampak buruk, antara lain berupa penurunan kemampuan belajar dan konsentrasi, berkurangnya kebugaran fisik dan imunitas, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, serta terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan (Riskesdas, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa prevalensi anemia di wilayah tersebut cukup tinggi, dengan angka kejadian sebesar 57,1% pada tahun 2015, menurun menjadi 54,5% pada tahun 2016, namun kembali meningkat menjadi 58,2% pada tahun 2017. Sementara itu, di Kota Medan, prevalensi anemia pada remaja putri tercatat sebesar 26,5% (Tamala, 2018).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya adalah rendahnya asupan zat besi dalam menu harian, kehilangan darah yang cukup banyak saat menstruasi, serta kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang dan kurang beragam (SKI, 2023). Kekurangan zat besi dalam pola makan sehari-hari menjadi salah satu penyebab dominan dari kondisi anemia. Minimnya konsumsi bahan makanan sumber zat besi seperti daging merah, sayuran berdaun hijau, dan jenis kacang-kacangan turut memperbesar risiko terjadinya anemia di kalangan remaja putri (Riskesdas 2018)

Pemerintah Indonesia telah mengupayakan berbagai program untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri. Salah satu bentuk intervensi yang telah dijalankan sejak tahun 2014 adalah program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini dirancang untuk

meningkatkan asupan zat besi yang diperlukan dalam proses pembentukan hemoglobin serta mencegah terjadinya anemia. TTD diberikan sebanyak satu tablet per minggu selama satu tahun (52 minggu), dengan catatan harus dibarengi dengan konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung zat besi dan protein. Selain itu, remaja putri juga disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C guna membantu meningkatkan penyerapan zat besi secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Selain program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), pemerintah juga menerapkan strategi fortifikasi pangan sebagai upaya penting dalam penanggulangan anemia. Fortifikasi zat besi dilakukan pada bahan makanan pokok seperti tepung terigu dan minyak goreng dengan tujuan meningkatkan asupan zat besi dalam pola makan sehari-hari masyarakat. Pendekatan ini dinilai efektif dalam menurunkan prevalensi anemia karena dapat menjangkau berbagai kelompok masyarakat, termasuk individu yang tidak menerima suplementasi secara langsung (Fadilah *et al.*, 2022).

Berbagai upaya penanggulangan anemia melalui edukasi gizi telah banyak dilakukan, baik di lingkungan sekolah, puskesmas, maupun melalui berbagai media informasi. Program edukasi ini biasanya fokus pada penyampaian materi mengenai pentingnya asupan zat besi, pola makan yang sehat, serta dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Namun, sebagian besar kegiatan edukasi tersebut kurang diikuti dengan tindak lanjut yang memadai untuk memastikan adanya perubahan perilaku pada remaja. Selain itu, kurangnya metode penyampaian yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan remaja juga menjadi faktor yang mengurangi efektivitas program edukasi gizi ini (Ningsih *et al.*, 2023).

Menurut Putri *et al.* (2022), edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi dan pola makan yang seimbang. Studi tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang menggunakan

media yang menarik dan mudah dipahami, seperti booklet, mampu secara signifikan meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap pencegahan anemia. Pemanfaatan booklet dalam program edukasi gizi di lingkungan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia hingga 30% serta mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan menjadi lebih sehat. Oleh sebab itu, penggunaan media booklet dalam edukasi gizi diharapkan dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

Sikap remaja putri terhadap anemia dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti pengalaman pribadi, latar belakang budaya, serta informasi yang mereka terima. Walaupun sebagian besar remaja menunjukkan sikap positif terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah anemia, perilaku aktual dalam memilih makanan sehat sering kali belum mencerminkan sikap tersebut. Penelitian mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia tidak selalu sejalan dengan penerapan tindakan pencegahan yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan penguatan program edukasi dan penyuluhan yang lebih intensif mengenai anemia dan cara pencegahannya di kalangan remaja putri, agar informasi yang diperoleh dapat diimplementasikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari (Izdihar *et al.*, 2022).

Minimnya pengetahuan mengenai pencegahan anemia dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, serta produktivitas remaja secara keseluruhan. Anemia yang terjadi pada remaja putri berpotensi menimbulkan berbagai efek merugikan, antara lain penurunan kemampuan dalam belajar dan fokus, berkurangnya kebugaran fisik dan imunitas tubuh, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, serta terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini dapat mengganggu distribusi oksigen yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi vital, termasuk dalam proses pertumbuhan tulang dan otot. Akibatnya, remaja yang mengalami anemia berisiko mengalami hambatan dalam pertumbuhan serta perkembangan fisik yang kurang optimal (Rachmat *et al.*, 2023).

Anemia juga berisiko mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan, termasuk perdarahan dan infeksi postpartum buhan (Nuraina and Sulistyoningasih, 2023). Bayi yang lahir dengan berat badan rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta rentan terhadap penyakit infeksi. Selain itu, hemoglobin yang rendah dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, membuat remaja putri lebih rentan terhadap penyakit (Syifaurrehman and Edward, 2016).

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan terhadap 122 siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 4 Pantai Labu menggunakan alat pengukur hemoglobin (Hb) digital, ditemukan bahwa sebanyak 53 siswi mengalami anemia ($Hb < 12 \text{ g/dL}$), yang menunjukkan prevalensi anemia sebesar 43,4% di kalangan remaja putri sekolah tersebut. Prevalensi anemia yang melebihi 20% menunjukkan adanya masalah kesehatan masyarakat yang serius (PERMENKES NO.14, 2019). Pengecekan kadar hemoglobin ini dibantu oleh enumerator yang terlatih untuk memastikan keakuratan hasil. Tingginya prevalensi anemia ini menandakan bahwa banyak remaja putri yang berisiko mengalami dampak negatif dari anemia, seperti kelelahan, penurunan kinerja akademik, dan gangguan kesehatan reproduksi di masa depan.

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan di SMP Negeri 4 Pantai Labu, lokasi ini dinilai sangat tepat untuk dijadikan tempat penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi tentang anemia menggunakan media booklet. Hal ini didasarkan tidak hanya pada tingginya prevalensi anemia sebesar 43,4% yang ditemukan melalui pengukuran kadar hemoglobin, tetapi juga berdasarkan observasi langsung di lapangan yang menunjukkan banyak siswi tampak lemas, pucat, bertubuh kurus, serta jarang mengonsumsi makanan bergizi terutama sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kondisi ini mencerminkan rendahnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang, sehingga menjadi lokasi yang tepat

dilaksanakannya intervensi edukasi gizi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kesadaran serta perilaku makan sehat di kalangan remaja putri.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang.

1. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet.
- b. Menilai sikap remaja putri tentang anemia sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media booklet.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang
- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap sikap remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pemahaman lebih mendalam bagi peneliti terkait proses edukasi gizi dan dampaknya pada perubahan pengetahuan serta sikap remaja dalam pencegahan anemia.

2. Bagi Responden

Responden, yaitu remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai anemia dan pentingnya asupan gizi seimbang, terutama zat besi, untuk mencegah anemia.

3. Bagi Sekolah (SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan siswa melalui program edukasi yang mendukung pola hidup sehat, serta dapat menjadi referensi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

