

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia masih dikategorikan sebagai salah satu permasalahan gizi yang sangat memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang dapat dikategorikan anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah yang berada di bawah batas nilai normal, sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke berbagai jaringan tubuh mengalami penurunan (Permatasari & Soviana, 2022). Penurunan kadar hemoglobin tersebut dapat disebabkan oleh terganggunya proses pembentukan eritrosit, meningkatnya penghancuran sel darah merah, maupun kehilangan darah dalam jumlah berlebihan (Amalia & Meikawati, 2024). Remaja putri yang termasuk dalam kelompok wanita usia subur (WUS) merupakan populasi yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap anemia. Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya kebutuhan zat besi selama periode pertumbuhan serta adanya kehilangan darah yang terjadi pada saat menstruasi, serta berbagai perubahan fisiologis yang berlangsung pada periode tersebut (Aiman, 2023).

Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), individu yang memiliki usia 10 hingga 19 tahun termasuk ke dalam kelompok remaja. Pada rentang usia ini, individu mengalami periode peralihan dari tahap anak-anak menuju tahap kedewasaan yang ditandai dengan adanya perubahan fisiologis, perkembangan psikologis, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang berlangsung dengan cepat (Hastuty et al., 2021). Pada fase tersebut, kejadian anemia lebih berisiko dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan akan zat besi yang mengalami peningkatan, disertai dengan kehilangan darah yang terjadi akibat proses menstruasi. Selain itu, kebiasaan sebagian remaja putri membatasi konsumsi makanan untuk mempertahankan bentuk tubuh atau penampilan dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, tidak terpenuhi secara optimal (Aiman, 2023).

Tingginya prevalensi anemia menunjukkan bahwa kondisi ini masih termasuk dalam salah satu permasalahan utama kesehatan masyarakat yang terjadi di berbagai negara menurut laporan WHO Secara global, pada tahun 2019 sekitar 29,9% perempuan berusia 15-49 tahun tercatat mengalami anemia (WHO, 2024). Gambaran di Indonesia juga memperlihatkan kondisi yang serupa. Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi anemia tercatat sebesar 27,2% untuk kelompok perempuan dan 20,3% untuk kelompok laki-laki (Riskesdas, 2018). Sedangkan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diperoleh data bahwa sebanyak 15,5% orang berusia 15 hingga 24 tahun menderita anemia (Kemenkes, 2023). Kondisi tersebut juga ditemukan di Provinsi Sumatera Utara dengan prevalensi anemia pada tahun 2019 berada pada kisaran 15-39% (E.M Purba et al., 2020). Sementara itu, penelitian di wilayah pedesaan Kabupaten Deli Serdang melaporkan prevalensi sebesar 71% (Hastuty et al., 2021).

Berbagai defisiensi zat gizi berperan dalam terjadinya anemia pada remaja putri, meliputi kekurangan asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A. Dari berbagai bentuk defisiensi tersebut, kekurangan asupan zat besi merupakan kondisi yang paling sering dijumpai sebagai penyebab anemia. Rendahnya konsumsi pangan yang menjadi sumber zat besi menyebabkan persediaan cadangan zat besi di dalam tubuh individu tidak mencukupi untuk mendukung sintesis hemoglobin maupun pembentukan eritrosit secara optimal (Aulya et al., 2022). Selain dipengaruhi oleh asupan zat gizi, kurangnya pengetahuan juga dapat mengakibatkan kesalahan dalam mengonsumsi zat besi, seperti mengonsumsinya bersamaan dengan. Anemia juga berpotensi menyebabkan berkurangnya kapasitas sistem imun dalam mempertahankan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi (Aulya et al., 2022; Julaecha, 2020).

Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk motivasi intrinsik adalah pengetahuan, yaitu dorongan yang berasal dari kesadaran individu tanpa adanya pengaruh atau tekanan dari pihak lain. Motivasi yang muncul dari dalam diri tersebut dapat memengaruhi sikap serta perilaku seseorang dalam menentukan suatu tindakan. Remaja sering mengabaikan nutrisi mereka, yang kemudian berdampak pada perilaku mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka, Khususnya apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal, kondisi

tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia (Henriana Harsla Januar, Heni Marliany, 2024).

Di dalam tubuh manusia, zat besi (Fe) termasuk mineral mikro esensial dengan jumlah sekitar 3–5 gram pada individu dewasa. Keberadaan mineral ini diperlukan dalam berbagai proses fisiologis, terutama sintesis hemoglobin (Hb) yang berguna untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Prasetyo et al., 2022). Selain berperan dalam pembentukan hemoglobin, zat besi juga dibutuhkan oleh seluruh sel tubuh sebagai komponen yang menunjang aktivitas enzim sehingga berbagai fungsi fisiologis dapat berlangsung dengan baik. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi menjadi lebih besar karena kehilangan darah yang terjadi secara berkala selama menstruasi dapat menyebabkan penurunan cadangan zat besi yang tersimpan dalam tubuh. Dengan demikian, apabila asupan zat besi tidak mencukupi, risiko terjadinya defisiensi zat besi akan meningkat dan pada akhirnya dapat berkembang menjadi anemia (Yunita et al., 2020).

Meningkatkan pengetahuan gizi adalah salah satu cara untuk mencegah anemia, karena dengan pemahaman gizi yang baik seseorang memiliki kemampuan dalam memilih dan menentukan makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pengetahuan gizi dapat ditingkatkan melalui penyuluhan gizi dengan menggunakan alat bantu atau media yang menarik. Metode ini membuat pesan lebih mudah dipahami, mendorong audiens untuk berperilaku gizi sehat (Imanuna, 2022).

Booklet adalah alat yang dapat digunakan dalam penyuluhan gizi. booklet memiliki fungsi sebagai sarana penyampaian informasi atau pesan kesehatan dalam bentuk bahan cetak. Melalui perpaduan antara teks tertulis dan ilustrasi gambar, sehingga dapat membantu mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan (Imanuna, 2022). Peserta juga mendapat manfaat dari booklet karena membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih cepat serta mengakses informasi secara lebih mudah. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Masta Hutaoit et al. menunjukkan bahwa booklet sebagai media pembelajaran kesehatan meningkatkan pengetahuan siswi, meningkatkan skor rata-rata pengetahuan responden mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 56,33 menjadi 86,67, sehingga booklet sebagai media edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja (Hutasoit et al., 2023).

Hasil penelitian di SMAN 7 Malang oleh Hibatullah Imanuna et al. menyatakan pemberian edukasi kesehatan melalui media booklet terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia (Imanuna, 2022). Penelitian di MTsN 1 Kota Blitar oleh Dita Ayu Syaaza Safira et al. menunjukkan bahwa pengetahuan dan asupan zat besi remaja meningkat setelah diberikan penyuluhan anemia (Ayu Syaaza Safira & Nengah Tanu Komalyna, 2023).

Hasil penelitian saya di SMK Negeri 1 Beringin menunjukkan bahwa dari 20 remaja putri yang diambil secara acak dan diuji hemoglobin, 16 dari mereka mengalami anemia. Remaja perempuan sering mengeluh lemas, pandangan berkunang-kunang, dan bahkan pingsan saat upacara bendera. Dalam survei yang dilakukan terhadap lima belas remaja putri, ditemukan bahwa mereka tidak mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), mengalami kesulitan untuk fokus saat mengikuti pelajaran, dan tidak mengetahui apa pun tentang anemia. Karena hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian dengan topik dan fokus yang serupa di sekolah tersebut, alasan ini menegaskan bahwa penyuluhan anemia diperlukan.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah dipaparkan pada uraian sebelumnya, penelitian mengenai pengaruh penyuluhan tentang anemia menggunakan media booklet terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat besi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin dipandang perlu untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang anemia dengan media booklet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.
- b. Menilai Asupan zat besi sebelum dan sesudah penyuluhan tentang anemia dengan media booklet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan pada remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap Asupan zat besi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai media bagi penulis untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan kompetensi, serta mengembangkan keterampilan dalam melaksanakan kegiatan penelitian secara ilmiah.

2. Bagi Responden

Meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan pemenuhan asupan zat besi, memberikan pemahaman mengenai beberapa cara untuk mencegah terjadinya anemia.

3. Bagi Sekolah

Sebagai sumber informasi perubahan pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri.