BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan. Salah satu masalah kesehatan yang umum pada remaja adalah anemia, kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau kadar hemoglobin terlalu rendah. Remaja putri harus memiliki kadar hemoglobin antara 12 g/dL - 16 g/dL, sedangkan remaja putra antara 14 g/dL - 18 g/dL. Anemia lebih sering terjadi pada remaja putri, terutama karena kebutuhan zat besi yang lebih tinggi pada usia 12-18 tahun, dan seringkali terjadi pada remaja putra satu atau dua tahun kemudian.(Putri et al., 2021)

Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, sekitar 25% remaja di seluruh dunia mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi terjadi di kawasan Asia Selatan dan Sub-Sahara Afrika. Faktor penyebab utama anemia pada kelompok usia ini meliputi kekurangan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta infeksi kronis . Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif mereka, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok remaja putri. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri (usia 12-18 tahun) mencapai 27,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari empat remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Tingginya prevalensi anemia ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya asupan zat besi dalam diet harian, kehilangan darah yang signifikan selama menstruasi, serta pola makan yang kurang seimbang dan bervariasi. (SKI, 2023)

Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 32%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi anemia

pada remaja putri dalam beberapa tahun terakhir. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti menurunnya kemampuan belajar dan konsentrasi, menurunnya kebugaran fisik dan daya tahan tubuh, meningkatnya risiko infeksi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Riskesdas, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara angka kejadian anemia di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2015 mencapai 57,1%, tahun 2016 sebanyak 54,5% dan tahun 2017 meningkat menjadi 58,2%. Di Kota Medan didapatkan anemia pada remaja putri sebesar 26,5% (Wiesenthal et al., 2023).Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Padangsidimpuan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2021 sebanyak 26,5% dan meningkat pada Tahun 2022 menjadi 33,2% (Dinkes Kota Padangsidimpuan, 2022). Kebanyakan remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi tablet tambah darah dan kualitas konsumsi pangan yang rendah. Kelompok yang termasuk berisiko ini adalah vegetarian, konsumsi pangan hewani yang rendah, atau terbiasa melewatkan waktu makan.

Tingginya prevalensi anemia ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya asupan zat besi dalam diet harian, kehilangan darah yang signifikan selama menstruasi, serta pola makan yang kurang seimbang dan bervariasi (SKI, 2023). Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari merupakan salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri. Kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, menjadi faktor yang berkontribusi pada tingginya angka anemia (Riskesdas 2018)

Pemerintah Indonesia telah melaksanakan berbagai program untuk menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah melalui program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang dimulai sejak tahun 2014. Program ini bertujuan meningkatkan asupan zat besi yang esensial untuk pembentukan hemoglobin dan pencegahan anemia. Pemberian TTD dilakukan dengan dosis satu tablet setiap minggu selama 52 minggu, dan harus disertai dengan asupan makanan bergizi seimbang yang kaya akan zat besi dan protein. Selain itu, remaja putri juga dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Kementerian

Kesehatan RI, 2020).

Di samping program TTD, pemerintah juga telah melakukan fortifikasi pangan sebagai salah satu strategi penting dalam penanggulangan anemia. Fortifikasi zat besi pada bahan pangan seperti tepung terigu dan minyak goreng bertujuan untuk meningkatkan asupan zat besi dalam diet sehari-hari masyarakat. Langkah ini dianggap efektif dalam mengurangi prevalensi anemia karena dapat menjangkau berbagai lapisan masyarakat, termasuk mereka yang mungkin tidak mendapatkan suplementasi langsung. .

Salah satu upaya penanggulangan dengan melakukan edukasi gizi terkait anemia sebenarnya telah banyak dilakukan, baik melalui sekolah, puskesmas, maupun media lainnya. Program edukasi ini biasanya melibatkan penyampaian informasi mengenai pentingnya asupan zat besi, pola makan sehat, serta dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Namun, banyak dari kegiatan edukasi ini tanpa tindak lanjut yang memadai untuk memastikan perubahan perilaku remaja. Kurangnya metode edukasi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan remaja juga menjadi salah satu penyebab rendahnya efektivitas program edukasi gizi ini (Ningsih et al., 2023)

Menurut (Putri et al. 2022) edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya asupan zat besi dan pola makan seimbang.Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi menggunakan media yang menarik dan mudah dipahami, seperti video, dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap pencegahan anemia. Penggunaan video dalam edukasi gizi di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia sebesar 30% dan mengubah perilaku makan mereka menjadi lebih sehat. Oleh karena itu, program edukasi gizi dengan media video diharapkan dapat menjadi langkah efektif dalam menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri.

Salah satu platform media digital yang digunakan adalah *flip book. Flip book* merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang berbentuk buku interaktif, baik dalam versi cetak maupun digital, yang dirancang untuk menyajikan informasi secara sistematis, bertahap, dan menarik. Dalam bentuk tradisional, *flip*

book biasanya berupa kumpulan kertas atau lembaran yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat dibalik (flip) layaknya membaca buku. Sedangkan dalam bentuk digital, *flip book* hadir dalam wujud perangkat lunak atau aplikasi yang memungkinkan pengguna membalik halaman dengan animasi .(Journal et al., 2025)

Penggunaan media digital seperti *flip book* dalam edukasi gizi dinilai efektif karena mampu menarik perhatian peserta didik dan mempermudah pemahaman materi yang disampaikan. Hal ini sangat relevan dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Kurangnya pengetahuan dalam mencegah anemia dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas remaja. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti menurunnya kemampuan belajar dan konsentrasi, menurunnya kebugaran fisik dan daya tahan tubuh, meningkatnya risiko infeksi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2018). Dampak ini bisa menghambat pasokan oksigen yang diperlukan tubuh untuk mendukung fungsi vital, seperti pertumbuhan tulang dan otot. Kondisi ini berisiko menyebabkan pertumbuhan terhambat dan perkembangan fisik yang tidak maksimal (Rachmat et al., 2023).

Sikap remaja putri terhadap anemia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman pribadi, budaya, dan informasi yang diterima. Meskipun banyak dari mereka memiliki sikap positif terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah anemia, tindakan nyata dalam memilih makanan yang sehat sering kali tidak sejalan dengan sikap tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang anemia tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku pencegahan yang baik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan program edukasi dan penyuluhan mengenai anemia dan pencegahannya di kalangan remaja putri agar mereka dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Izdihar et al., 2022).

Tindakan pencegahan anemia pada remaja putri tidak hanya bergantung pada pengetahuan dan sikap, tetapi juga pada penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tindakan ini meliputi peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, dan sayuran hijau, serta memperhatikan

asupan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Ningsih et al., 2023).

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Angkola Selatan dengan cara pengecekan kadar hemoglobin menggunakan alat cek Hemoglobin (Hb) digital terhadap 103 anak remaja putri kelas VII dan VIII terdapat 41 Siswi yang mengalami anemia (Hb<12 g/dL) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja putri mencapai 39,8%. Prevalensi anemia yang melebihi 20% menunjukkan adanya masalah kesehatan masyarakat yang serius (PEREMENKES 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 survey menunjukkan bahwa di SMP Negeri 2 Angkola Selatan merupakan lokasi yang sangat tepat untuk dijadikan tempat penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi tentang anemia menggunakan media flip book. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dalam menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri di sekolah tersebut.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap pengetahuan,sikap, dan tindakan remaja putri yang anemia di SMP negeri 2 Angkola Selatan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap pengetahuan,sikap, dan tindakan remaja putri yang anemia di SMP negeri 2 Angkola Selatan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan remaja tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *flip book* digital.

b. Menilai sikap remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *flip book* digital.

c. Menilai tindakan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *flip book* digital.

d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan.

e. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap sikap remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan.

f. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media media *flip book* digital terhadap tindakan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan.

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,sikap remaja dalam pencegahan anemia serta tindakan dalam pencegahan anemia .

2. Bagi Responden

Responden, yaitu remaja putri di SMP Negeri 2 Angkola Selatan diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai anemia dan pentingnya asupan gizi seimbang, terutama zat besi, untuk mencegah anemia.

3. Bagi Sekolah (SMP Negeri 2 Angkola Selatan)

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.