BAB I
PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu permasalahan gizi yang sering terjadi pada kelompok usia ini adalah anemia. Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal. Pada remaja, anemia yang paling sering terjadi adalah anemia defisiensi besi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi (Fe). Selain itu, anemia juga dapat dipicu oleh perdarahan patologis akibat penyakit seperti malaria atau infeksi parasit, misalnya cacingan. Faktor lain yang berperan dalam terjadinya anemia defisiensi besi adalah asupan dan penyerapan zat besi yang tidak mencukupi, kurangnya pengetahuan tentang anemia, serta sikap yang kurang mendukung upaya pencegahan anemia.(Putra, Supadi and Wijaningsih, 2019)

Triple burden of malnutrition merupakan tiga masalah gizi yang dihadapi oleh remaja indonesia. Tiga masalah gizi tersebut yaitu kurang gizi, kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia (Iriyani, 2022). Masalah yang biasa terjadi pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Kemenkes, 2018). Remaja putri sangat rawan menderita anemia dari pada remaja laki-laki. Karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi, selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi asupan makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi yang akan berisiko mengalami anemia (Ningtyias, 2022)

Secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat remaja putri adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi (Ningtyias, 2022). Anemia dapat meningkatkan risiko pertumbuhan janin terhambat (PJT), bayi lahir prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi,

bayi yang lahir dengan cadangan zat besi yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini, dan meningkatnya risiko kesakitan dan kematian bayi (Kemenkes, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hampir setengah miliar perempuan usia 15–49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia dengan prevalensi sebesar 30,7%. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya kasus anemia pada remaja saat ini. Prevalensi anemia tercatat sebesar 35,5% pada ibu hamil dan 30,5% pada wanita usia subur yang tidak sedang hamil. Pada tahun 2019, sebanyak 39,8% anak usia 6–59 bulan juga dilaporkan mengalami anemia. Meskipun sejak tahun 2000 angka anemia pada wanita usia subur secara global cenderung menurun, laporan WHO tahun 2025 menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun mencapai 50%. (Hidayati *et al.*, 2023)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%, dengan rincian 14,4% pada remaja laki-laki dan 18% pada remaja perempuan. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada anak usia 5–14 tahun mencapai 26,8%.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Provinsi Sumatera Utara, proporsi kejadian anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 84,6%. Sementara itu, menurut laporan Dinas Kesehatan Kota Medan, angka kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Medan tercatat sebesar 24,5%.(Hidayati *et al.*, 2023)

Menurut Dinas Kesehatan Kota Medan, pada tahun 2016 jumlah pelajar di Kota Medan yang berisiko mengalami anemia akibat kekurangan zat besi tercatat sebanyak 1.182 orang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada remaja di 19 sekolah di kota tersebut pada tahun yang sama, diketahui bahwa sebanyak 1.303 siswi (88,51%) memiliki risiko menderita anemia karena kekurangan zat besi. Penilaian ini didasarkan pada hasil evaluasi status kesehatan terkait riwayat penyakit yang dialami dalam 13 tahun sebelumnya.(Indarsita *et al.*, 2024)

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3

populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi.Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.(Journal and Health, no date)

Hal ini berkaitan dengan pengetahuan gizi hasil penelitian (Fadila &Kurniawati, 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi pada kategori kurang hingga cukup, dengan rata-rata nilai 51,8. Hal ini sejalan dengan temuan Fauzi (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi remaja, khususnya terkait zat besi, masih sangat rendah. Rendahnya pengetahuan ini berkontribusi pada tingginya kasus anemia di kalangan remaja (Laksmita, 2018). Mariza (2016) juga menemukan bahwa kejadian anemia lebih tinggi pada remaja dengan pendidikan rendah dibandingkan yang berpendidikan tinggi. Penelitian Edison (2019) memperkuat hal tersebut, bahwa prevalensi anemia lebih tinggi pada kelompok dengan pengetahuan rendah. Demikian, dapat dikatakan bahwa pengetahuan remaja berpengaruh terhadap kejadian anemia dan pemberian edukasi gizi bisa dijadikan tindakan pencegahan kejadian anemia.

Anemia pada remaja dapat menyebabkan berbagai dampak, seperti terhambatnya pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, serta terganggunya perkembangan sel-sel otak. Kondisi ini juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga remaja mudah merasa lemas dan lapar, mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta menurunnya produktivitas. Apabila anemia yang dialami pada masa remaja tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berlanjut hingga usia dewasa dan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kematian ibu dan bayi, persalinan prematur, serta bayi berat lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, remaja putri sebagai calon ibu di masa depan perlu memperoleh perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia. Namun demikian, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia masih tergolong rendah. (Lodia Tuturop *et al.*, 2023)

Pada kondisi anemia, kemampuan konsentrasi saat belajar cenderung mengalami penurunan. Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi pada anak dapat menghambat proses belajar di sekolah. Berbagai bukti menunjukkan

bahwa anemia defisiensi besi berpengaruh terhadap perkembangan psikomotorik, kemampuan intelektual, serta dapat memicu perubahan perilaku. Kekurangan zat besi juga dikaitkan dengan rendahnya hasil tes psikologi dan tes konsentrasi, berkurangnya kemampuan memahami konsep, serta menurunnya daya ingat. Selain itu, anak yang mengalami defisiensi besi sering menunjukkan sikap apatis, mudah marah, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengikuti pembelajaran dengan optimal.(Siauta, Indrayani and Bombing, 2020)

Edukasi gizi berperan penting sebagai sarana pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman gizi pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah maupun komunitas sebaya. Melalui kegiatan ini, remaja dapat memperoleh informasi yang jelas mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi, serta konsekuensi dari kekurangan atau kelebihan asupan gizi. Dengan adanya edukasi gizi, diharapkan remaja lebih mampu memahami dan menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga risiko terjadinya masalah kesehatan terkait gizi, seperti obesitas, anemia, dan malnutrisi, dapat diminimalkan.(Angraini, Novita and Zebua, 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh (Yusmalia Hidayati et al., 2023), bahwasanya tingkat pengetahuan remaja tentang kejadian anemia masih kurang sebanyak 69,7%.

Penelitian yang dilakukan (Anggi Juliyanti ett al., 2025), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Hasilnya menyatakan bahwa pengetahuan remaja tentang anrmia masih kurang sebanyak 55,9%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Katarina Lodia Tuturop et al., 2023), terdapat banyak yang tidak tahu gejala, penyebab dan cara pencegahan anemia, hasil dari penelitian terdapat banyak yang menderita gejala anemia sebanyak 92,07%.

Penelitian yang dillakukan oleh (Jenni Anna Siauta et al., 2020) hubungan anemia dengan prestasi belajar siswa sangatlah mengganggu konsentrasi, berdasarkan hasil penelitian terdapat yang anemia dengan prestasi kurang sebanyak 75%.

Hasil penelitian yang dilakukan (Leli Safitri et al., 2025), masih banyak yang tidak tahu tentang anemia, sebelum dilakukan Pre-test sebanyak 50,31% yang tidak mengetahui anemia, sesudah dilakukan Post-Test sebanyak 90,79% yang telah mengetahui tentang anemia.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri seperti penelitian yang dilakukan oleh Waluyo dkk. (2018), mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia. Penggunaan leaflet dinilai efektif karena memungkinkan remaja putri untuk lebih mudah mengulang dan memahami materi secara mandiri. Leaflet merupakan lembaran terlipat yang berisikan informasi dalam bentuk kalimat dan gambar dengan judul yang menarik serta bahasa yang sederhana (Christina, 2021). Perpaduan teks dan gambar yang didesain secara menarik dapat menambah daya tarik, serta memperlancar pemahaman materi pembelajaran bagi remaja putri (Septian, 2019).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di MAN 1 Deli Serdang, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswi mengenai anemia masih tergolong rendah. Dari 15 siswi yang diwawancarai, hanya 5 orang yang dapat menjelaskan tentang anemia dengan benar. Selain itu, penyuluhan atau edukasi kesehatan mengenai anemia masih jarang diberikan secara langsung, sehingga informasi yang diterima siswi terkait anemia belum maksimal dan belum mampu meningkatkan pemahaman mereka secara optimal.

B Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dalam rumusan masalah penelitian ini "Apakah edukasi gizi dengan media leaflet berpengaruh terhadap pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri di MAN 1 Deli Serdang tahun 2026?"

C Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri di MAN 1 Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum diberikan edukasi gizi dengan media leaflet di MAN 1 Deli Serdang.
b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sesudah diberikan edukasi gizi di MAN 1 Deli Serdang.
c. Mengidentifikasi perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di MAN 1 Deli Serdang.

D Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang kesehatan, khususnya terkait edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini juga menjadi sarana penerapan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan secara langsung di lapangan.

2. Manfaat bagi Institisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan masukan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program edukasi kesehatan, khususnya mengenai pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur ilmiah dan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat bagi Siswi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti memperhatikan asupan gizi seimbang dalam melakukan upaya pencegahan anemia secara mandiri. Dengan demikian, siswi dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan konsentrasi serta prestasi belajar.

E Keaslian Skripsi

Untuk menunjukkan keaslian penelitian, peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian mengenai edukasi gizi dan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri. Adapun ringkasan penelitian terdahulu disajikan pada Tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Rizqi Widyantori Hasanah Purta, J Supadi, Wiwik Wijaningsih	Pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri	Jenis penelitian yang gunakan adalah penelitian True Eksperimen dengan penelitian model *Pre-test posttest control group design.* Jumlah sampel sebanyak 54 orang dengan 27 kelompok perlakuan dan 27 kelompok control.	Berdasakan uji statistik didiapati nilai p= 0,000 (p<0,05) yang berarti bahwa pemberian edukasi gizi mengenai anemia berpengaruh terhadap pengetahuan. Bedasarkan uji statistik di dapati p= 0,000 yang berarti bahwa pemberian edukasi gizi mengenai anemia berpengaruh terhadap sikap siswi.

2.	Anggi Juliyanti, Nanang Prasetyo Budi, Rina Puspita Sari	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 25 Kabupaten Tanggerang	Jenis penelitian yang gunakan Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dalam sampel yang digunakan adalah teknik total sampling sebanyak 127 responden dengan menggunakan uji Chi-Square.	Dalam penelitian ini teknik pengambilam sampel yang digunakan adalah teknik total sampling sebanyak 127 responden dengan menggunakan uji Chi-Square. Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat.
3.	Yusmalia Hidayati, Wiwiek Elsada Nainggolan, Ria Fazelita Br Gultom, Fitri Khoiriyah,	Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri.	penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan desain case-control, sampel penelitian yaitu remaja putri rentang usia 13-14 tahun sebanyak 79 responden (33	Hasil penelitian rata-rata umur responden pada kelompok kasus adalah 13,72±0,457 dan rata-rata umur responden kelompok kontrol adalah 13,43±0,500. Rata-rata Indeks

			kasus dan 46 kontrol). Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dan Quick Check Hemoglobin Merk Easy Touch.	Massa Tubuh (IMT) responden pada kelompok kasus adalah 19,79±1,184. Rata-rata indeks massa tubuh kelompok kontrol adalah 20,09±1,323. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan (p=1,000) dan sikap (p=1,000) dengan kejadian anemia defisiensi besi. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan (p=1,000) dan sikap (p=1,000) dengan kejadian anemia defisiensi besi.
4.	Jenny Anna Siauta, Triana Indrayani, Kartini Bombing.	Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila	Desain penelitian ini bersifat deskriptif korelatif dengan	Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang

		Kabupaten Mmberamo Tengah Tahun 2018.	pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Random Sampling. Instrumen penelitian terdiri dari Hb Quick Check dan nilai raport siswi. Data dianalisis menggunakan chi square untuk mengetahui hubungan antara anemia dengan prestasi belajar.	signifikan antara anemia dengan prestasi belajar (p = 0,000) maka p < 0,05. Terdapat Hubungan yang signifikan antara anemia dengan prestasi belajar pada siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah tahun 2018.
5.	Salma Angraini, Dian Novita, Edarni Zebua.	Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di SMK Pembangunan.	Metode yang digunakan berupa edukasi gizi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan	Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan, ditandai dengan

			simulasi konsep “Isi Piringku” kepada siswa kelas XII dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang.	meningkatnya persentase siswa dengan pengetahuan baik dari 23,1% menjadi 69,2%, serta menurunnya kategori pengetahuan kurang dari 38,5% menjadi 3,9%. Selain itu, siswa menunjukkan respons positif dan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung