

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Tahap ini ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, mental, dan emosional (Kusuma, 2022). Masa ini menandai titik balik penting dalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan peralihan nyata dari masa kanak-kanak menuju kematangan penuh, sembari mengalami berbagai perubahan fisik dan mental. Perubahan tubuh yang cepat ini sering kali menimbulkan situasi sosial dan emosional yang kompleks, sehingga membuat remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti anemia (Budiana *et al.*, 2024)

Anemia merupakan masalah kesehatan yang tersebar luas secara global, terutama di negara-negara berkembang (Kusuma, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengakui anemia sebagai masalah kesehatan terkini yang signifikan, yang terutama berdampak pada kelompok berisiko seperti remaja putri, anak usia sekolah, dan wanita usia subur. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah yang berada di bawah batas normal. Pada perempuan, anemia teridentifikasi ketika konsentrasi hemoglobin berada di bawah 12 g/dL (Maharani, 2020).

Berdasarkan data WHO tahun 2023, sekitar 30% perempuan di seluruh dunia yang berusia antara 15 hingga 49 tahun mengalami anemia (Yudesti dan Djamil, 2024). Survei kesehatan tahun 2023 di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat anemia di negara tersebut mencapai 31,8%, terutama pada kelompok usia 5 hingga 14 tahun dan 15 hingga 24 tahun (Kemenkes, 2024). Informasi dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Utara berkisar antara 15% hingga 39% (E.M Purba *et al.*, 2020). Sebuah pemeriksaan yang dilakukan pada tahun 2016 di empat wilayah Sumatera Utara meliputi Kota Medan, Kota Binjai, Kabupaten Deli Serdang, dan Kabupaten Langkat menemukan bahwa 40,5% remaja putri menderita anemia, khususnya anemia defisiensi besi (Angelina *et al.*, 2020).

Dampak anemia pada remaja mencakup penurunan respons kekebalan tubuh yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, serta berkurangnya energi, penurunan prestasi akademik, dan kesehatan fisik yang lebih buruk. Selain itu, anemia pada remaja putri berisiko menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental (Sriantara dan Agustana, 2023). Gejala umum anemia timbul akibat kurangnya pasokan oksigen yang memadai ke organ-organ tubuh serta upaya tubuh untuk mengimbangi rendahnya kadar hemoglobin. Gejalanya dapat meliputi rasa lemah, kelelahan, pusing, dan gangguan penglihatan; pada kasus anemia berat, gejala-gejala ini dapat berkembang menjadi kelelahan ekstrem dan disorientasi, disertai komplikasi kritis seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan rasa tidak nyaman pada dada (Novita Sari, 2021).

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola menstruasi yang tidak normal atau pendarahan berlebihan saat haid, infeksi, kurang tidur, dan pola makan yang buruk terutama kekurangan zat besi, protein, vitamin C, folat, dan vitamin B12 yang sangat penting bagi produksi sel darah merah. (Anisa Yulianti, Siti Aisyah dan Sri Handayani, 2024). Kurangnya konsumsi terutama berkaitan dengan kurangnya kesadaran, serta keyakinan dan perilaku yang tidak tepat terkait gizi khususnya mengenai anemia (Hisanah *et al.*, 2023). Memiliki pengetahuan yang memadai membekali siswa untuk mengambil keputusan yang mendukung pola hidup sehat, sehingga mereka dapat memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap anemia (Rusmaningrum, 2023).

Perubahan sikap seseorang dibentuk oleh peningkatan pemahaman, disertai dengan pemikiran, keyakinan, dan emosi yang membangun semangat. Saat seseorang menyadari kenyataan dari suatu situasi, pandangan yang optimis mulai tumbuh. Kesadaran yang lebih baik dan pola pikir yang penuh harapan dapat menginspirasi seseorang untuk bertindak secara tepat. Di sisi lain, perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh perasaan diawasi, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk mengambil tindakan guna mencegah anemia (Hisanah *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kasumawati, Holidah dan Jasman, 2020), mengungkapkan bahwa dari 81 peserta yang diperiksa, 54 orang (66,7%) memiliki pengetahuan yang kurang memadai, dan 31 orang (38,3%) menunjukkan sikap yang kurang baik. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Izdihar *et al.*, 2022), menemukan bahwa di antara 43 peserta, 20 orang (47%) masih menunjukkan perilaku yang kurang baik terkait pencegahan anemia.

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kesadaran, persepsi, dan perilaku remaja putri terkait anemia adalah melalui pelaksanaan program edukasi gizi. Edukasi gizi merupakan metode yang dirancang untuk membekali individu atau masyarakat dengan pengetahuan yang diperlukan guna mengubah perilaku dan meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mencapai kesehatan gizi yang optimal (Nurfitriani dan Kurniasari, 2023). Program ini bertujuan untuk mengedukasi peserta mengenai kebutuhan energi dan zat gizi penting seperti zat besi serta manfaat dari penerapan pola makan yang lebih bergizi dan pilihan gaya hidup yang lebih sehat (Kusuma, 2022). Edukasi gizi yang diberikan mencakup sesi bimbingan yang berfokus pada berbagai aspek gizi. Konseling terkait anemia semacam ini dapat menumbuhkan pemahaman yang lebih baik di kalangan remaja (Hastuty, Khodijah dan Hasibuan, 2021).

Dalam penelitian ini, pamflet digunakan sebagai sarana untuk memberikan edukasi gizi. Pamflet berfungsi sebagai media penyebaran informasi mengenai pencegahan anemia dan umumnya dirancang agar berukuran kecil serta mudah dibawa. Penggunaan pamflet menawarkan berbagai keuntungan, seperti kemudahan dalam membawanya, format yang tertata rapi dan jelas, serta proses pembuatan yang sederhana (Hisanah *et al.*, 2023). Pemilihan pamflet sebagai sarana edukasi gizi didasarkan pada kemampuannya menyampaikan informasi tidak hanya melalui teks tertulis, tetapi juga melalui visual yang hidup dan menarik; hal ini menjadikannya lebih efektif dalam memikat perhatian remaja putri serta memotivasi mereka untuk berinteraksi dengan materi tersebut (Yona Desni Sagita *et al.*, 2024).

Studi yang dilakukan oleh (Yudesti dan Djamil, 2024) menunjukkan bahwa "setelah intervensi edukasi menggunakan booklet, terdapat peningkatan yang nyata pada sikap siswi terhadap upaya pencegahan anemia, dengan 18 peserta (64,3%) menunjukkan praktik yang positif." Selain itu, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Hisanah *et al.*, 2023) "inisiatif edukasi gizi melalui booklet secara efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait pencegahan anemia di kalangan remaja putri."

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Swasta Istiqlal Delitua terhadap kadar hemoglobin 20 siswi, ditemukan bahwa 13 orang di antaranya (atau 65%) mengalami anemia, dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dL. Angka ini melampaui prevalensi anemia nasional di Indonesia, yang tercatat sebesar 31,8% dalam laporan SKI tahun 2024. Hasil survei mengenai kesadaran siswa terhadap anemia yang diukur melalui sepuluh pertanyaan menunjukkan bahwa 45% peserta memiliki pemahaman yang "kurang" mengenai kondisi tersebut. Dengan demikian, tingkat pengetahuan mereka dinilai belum memadai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi tentang Anemia Dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan pada remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet pada remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua
- b. Menilai sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet pada remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua.
- c. Menilai tindakan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet pada remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua.
- e. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap sikap remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua.
- f. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap tindakan remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan riset , terutama tentang edukasi gizi dengan media booklet

2. Manfaat bagi remaja putri

Membantu remaja putri memahami pentingnya gizi dan cara mencegah anemia, sehingga mereka lebih peduli dengan pola makan dan kesehatannya.

3. Manfaat bagi sekolah

Sebagai masukan bagi sekolah untuk meningkatkan edukasi kesehatan, terutama dengan menggunakan media booklet agar pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswi.