

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi fisik dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, biologis, dan psikologis yang terus-menerus. Perubahan ini berdampak pada kesehatan dan gizi remaja. Berbagai masalah gizi, seperti gizi kurang atau lebih, serta defisiensi zat besi atau anemia, Hal ini dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Roza Melfira, Asnawi Abdullah, 2024).

Peningkatan kebutuhan zat besi yang disebabkan oleh menstruasi dan seringkali asupan zat besi dari makanan yang tidak mencukupi, remaja perempuan adalah kelompok yang paling rentan terhadap anemia. Remaja dengan pola makan yang kurang beragam, seperti vegetarian atau mereka yang sering melewatkan makan, memiliki risiko yang jauh lebih tinggi (Dewi and Oktaviyana, 2024).

Remaja putri yang menderita anemia mungkin kesulitan berkonsentrasi selama pelajaran di kelas, berprestasi buruk secara akademis, dan memiliki peluang lebih tinggi mengalami masalah pada kehamilan berikutnya (Musniati and Fitria, 2022). Kadar hemoglobin di bawah kisaran normal untuk usia dan jenis kelamin seseorang merupakan definisi medis dari anemia. Remaja putri sering memiliki kadar hemoglobin antara 12 dan 15 g/dL, sedangkan remaja putra biasanya memiliki kadar antara 13 dan 17 g/dL (Yulita *et al.*, 2020).

Anemia tetap menjadi masalah kesehatan global, terutama di negara-negara berkembang. Menurut data SKI 2023, mayoritas siswa sekolah menengah pertama (usia 12–15 tahun) berada dalam kelompok usia 5–14 tahun, di mana prevalensi anemia mencapai 16,3% (SKI, 2023). Di Sumatera Utara, survei yang dilakukan oleh Menurut data dari Dinas Kesehatan di empat kabupaten/kota yaitu Medan, Binjai, Deli Serdang, dan Langkat, 40,5% perempuan mengalami anemia (Dinkes Sumut, 2016 dalam (Nurkholidah, 2023).

Kurangnya kesadaran merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dan sikap terhadap pencegahan anemia. Pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memunculkan motivasi intrinsik dalam diri seseorang untuk menjaga kesehatannya. (Mardhiati, 2022) menegaskan

bahwa pengetahuan tentang kesehatan mendukung terbentuknya sikap yang baik terhadap hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan.

Pengetahuan dan sikap saling berkaitan. Banyak remaja putri yang tidak menyadari anemia kurang berhasil dalam mengendalikan dan mempertahankan pola makan mereka, yang mengakibatkan sikap dan perilaku negatif terkait pencegahan anemia. Sikap merupakan hasil dari pengalaman dan pengetahuan seseorang, mempengaruhi kecenderungan individu dalam berperilaku, termasuk dalam pencegahan anemia (Nur and Darma, 2024).

Dalam penelitian (Faradilla, Ardyanti and Bernadetha, 2024) Anemia terbukti mempengaruhi 71,4% remaja putri dengan pemahaman yang kurang memadai dan 73,2% dari mereka yang memiliki sikap yang tidak menguntungkan. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh sikap dan pemahaman.

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi untuk mengubah sikap dan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Meningkatkan kesadaran melalui edukasi gizi pada akhirnya dapat memengaruhi pandangan masyarakat tentang pencegahan anemia. (Az-zahra and Kurniasari, 2022). Edukasi tentang anemia diharapkan bisa memberikan informasi kepada remaja putri tentang apa itu anemia, penyebabnya, dampaknya, dan cara mencegahnya.

Flip chart adalah salah satu media yang digunakan untuk mengajarkan tentang gizi kepada remaja putri. Flip chart adalah bahan pembelajaran yang berbentuk lembaran kertas seperti buku besar yang dibalik satu per satu. Di bagian depan terdapat gambar, dan di baliknya ada tulisan penjelas. Media ini digunakan untuk menyampaikan informasi secara visual dan verbal secara bersamaan, sehingga memudahkan peserta edukasi dalam memahami materi. Flip chart juga mampu menarik perhatian karena tampilannya yang sederhana namun informatif, dengan isi materi yang disusun secara runtut dan mudah dicerna (Jatmika *et al.*, 2019).

Media flip chart disusun berdasarkan beberapa prinsip visual, seperti bentuk, warna, koherensi, penekanan, keseimbangan, kesederhanaan, dan ruang. Setiap halaman flip chart memiliki gambar yang proporsional dan teks yang mudah dibaca. Untuk keseimbangan dan daya tarik estetika, gambar-gambar tersebut

dipusatkan dan disejajarkan di halaman. Ukuran huruf dan elemen visual lainnya disesuaikan dengan ukuran kertas agar dapat terbaca dengan baik oleh peserta. Oleh karena itu, media flip chart merupakan alat yang berguna untuk mengajarkan kesehatan kepada remaja (Jatmika *et al.*, 2019).

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media flip chart dalam edukasi gizi membantu meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia Menurut (Fitria Aprianti *et al.*, 2024) "menunjukkan bahwa media flipchart mampu menarik minat peserta untuk mendengarkan dan melihat, sehingga menghasilkan respons yang baik." Lebih lanjut, sesuai dengan (Faradilla, Ardyanti and Bernadetha, 2024) "menunjukkan bahwa terapi yang menggunakan flip chart secara dramatis meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia."

Dua puluh (67%) dari tiga puluh siswi yang kadar hemoglobinnya diukur oleh perawat rumah sakit di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam menderita anemia, menurut survei pendahuluan. Angka ini lebih besar dari prevalensi anemia sebesar 16,3% di kalangan remaja putri di Provinsi Sumatera Utara, seperti yang dilaporkan dalam statistik SKI 2023. dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia 5-14 tahun (SKI, 2023).

Dengan mempertimbangkan konteks ini, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Gizi tentang Anemia dengan Media Flip Chart terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media flip chart terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media flip chart terhadap pengetahuan dan sikap remaja Putri di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- 1) Menilai pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media flip chart di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

- 2) Menilai sikap terhadap anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media flip chart di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
- 3) Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media flip chart terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
- 4) Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media flip chart terhadap perubahan sikap remaja putri terhadap anemia di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan riset, terutama tentang edukasi gizi menggunakan media flip chart.

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

Memberikan saran tentang bagaimana sekolah dapat meningkatkan pengajaran kesehatan, khususnya dengan memanfaatkan media flip chart untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh anak-anak.