

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa terjadi pada masa remaja. Seseorang mengalami sejumlah perubahan fisik dan psikologis selama masa ini, sehingga diperlukan nutrisi yang tepat. Namun, hanya jika hal tersebut tidak mengakibatkan masalah gizi pada remaja, seperti anemia, obesitas, dan kekurangan energi kronis (KEK). Dibandingkan pria, wanita membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menjaga keseimbangan tubuh mereka. Wanita memiliki cadangan besi tubuh antara 25 dan 30 persen, 20% memiliki cadangan besi antara 250 dan 400 mg, dan Kadar zat besi lebih dari 400 mg ditemukan pada kurang dari 5% orang. Akibatnya, wanita sangat rentan terhadap defisiensi besi dan anemia defisiensi besi terutama selama kehamilan.(Fitria, Aisyah and Sari Tarigan, 2021)

Menurut *World Health Organization* tahun 2018, di Asia Tenggara anemia defisiensi besi dilaporkan memiliki prevalensi tertinggi (lebih dari 35%), dengan prevalensi masing-masing sebesar 47%, 40%, dan 39%. Anemia defisiensi besi mempengaruhi 18,4% remaja putri Indonesia dalam Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, meningkat menjadi 32% pada Riskesdas 2018. Setelah Maluku, Sulawesi Tenggara, dan Gorontalo, Sumatera Utara memiliki tingkat anemia defisiensi besi tertinggi keempat di kalangan remaja putri. Statistik Riskesdas 2018 untuk Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa 84,6% penderita anemia berusia antara 15 dan 24 tahun. Selain itu, menurut Dinas Kesehatan Kota Medan remaja putri di Kota Medan mengalami anemia defisiensi besi sebesar 24,5%. (Hidayati *et al.*, 2023)

Kurangnya asupan zat besi heme jenis zat besi yang mudah diserap tubuh menyebabkan anemia defisiensi besi. Diperlukan asupan dalam jumlah besar untuk memenuhi kebutuhan harian zat besi karena makanan nabati, yang mengandung zat besi non-heme dalam jumlah melimpah, justru sulit diserap oleh tubuh. Asupan zat besi di Indonesia juga semakin berkurang akibat kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti kopi dan teh, bersamaan dengan waktu makan. Sayuran merupakan sumber zat besi yang sulit dicerna (Natalia Kristin, Lewi Jutomo and Daniela L.A Boeky, 2022)

Berdasarkan sumbernya, zat besi dibagi menjadi dua kategori. Makanan yang berasal dari hewan seperti daging, ikan, hati, telur, dan susu mengandung zat besi heme, sedangkan makanan nabati mengandung zat besi non-heme. Bioavailabilitas zat besi non-heme adalah 5–10%, sedangkan zat besi heme adalah 15–30%. Makanan hewani mengandung zat besi heme, yang diserap dua kali lebih mudah dibandingkan zat besi non-heme. Mentransfer elektron di dalam sel, memfasilitasi aktivitas enzimatik di dalam sel, Zat besi menjalankan berbagai fungsi penting di dalam tubuh, termasuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh (Putri and Fauzia, 2022)

Penyerapan zat besi oleh tubuh dipengaruhi oleh sejumlah variabel yang berinteraksi dengan nutrisi yang dikonsumsi. Makanan yang mempercepat penyerapan zat besi dikenal sebagai peningkat penyerapan zat besi. Kelompok ini mencakup tomat, telur, ikan salmon, unggas, dan pisang. Makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi dikenal sebagai penghambat penyerapan zat besi. Tahu dan tempe termasuk dalam kelompok makanan ini. Makanan penghambat seperti tempe dan tahu, yang terbuat dari kedelai dan mengandung fitat, merupakan sumber terhamatnya penyerapan zat besi ini (Putri and Fauzia, 2022)

Penyerapan ion besi yang mudah diserap oleh usus halus dan duodenum terjadi ketika vitamin C membantu mengubah ion ferri menjadi ferro. Buah-buahan yang kaya vitamin C diperlukan untuk melipatgandakan penyerapan zat besi non-heme (Wati, Sulistiani and Ayuningtyas, 2022)

Pilihan pola makan remaja putri ditinjau dari segi nilai gizi yang memadai, yang tentunya memenuhi makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk pertumbuhan normal, sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang nutrisi. Untuk mencegah anemia pada remaja putri, edukasi gizi sangatlah penting. Keluarga yang secara teratur memberikan makanan cepat saji kepada anak perempuan mereka biasanya memiliki pola makan yang lebih buruk daripada keluarga yang jarang atau tidak pernah memberikannya (Hutasoit *et al.*, 2022)

Adanya upaya edukasi terjadi karena kurangnya informasi tentang anemia pada remaja, terutama remaja perempuan. Penggunaan media mempengaruhi keberhasilan edukasi kesehatan. Media yang menarik dapat membuat orang percaya, yang memungkinkan perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik lebih

cepat. Untuk menyampaikan materi pelajaran, berbagai media, termasuk media cetak, video, dan audio (Lestari, Heryani and Ariani, 2024)

Dibandingkan dengan media lain, salah satu manfaat video edukasi animasi adalah tampilannya yang lebih menarik secara visual dan lebih mudah dipahami oleh anak-anak (Hutasoit *et al.*, 2022) Penggunaan video, khususnya teknologi mutakhir seperti video animasi, merupakan salah satu inovasi dalam pengembangan media edukasi. Video animasi dengan visual yang menarik meningkatkan daya ingat siswa terhadap materi dan melibatkan mereka secara konstruktif dan menarik. Penting untuk diingat bahwa generasi muda lebih menyukai teknologi mutakhir, terutama video animasi dengan karakter yang menghibur dan khas (Wulan Febry Dwistika, Kurniati Dwi Utami, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramayanti *et al* (2023) Penggunaan video animasi menciptakan visual yang menarik yang meningkatkan daya ingat responden terhadap materi sekaligus membuat mereka senang. Remaja dapat belajar banyak melalui penggunaan video edukatif. Remaja dapat menonton video berulang kali karena gambar-gambarnya yang menarik dan mudah dipahami (Ramayanti *et al.*, 2023)

Menurut survei pendahuluan terhadap 16 siswa di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam, 69% dari mereka hanya sedikit mengetahui tentang anemia, termasuk asal-usulnya, gejalanya, dan makanan yang kaya zat besi.

Latar belakang yang disajikan di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dampak edukasi gizi menggunakan video animasi terhadap pemahaman dan konsumsi makanan kaya zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengetahuan dan konsumsi makanan tinggi zat besi pada siswi SMP Negeri 4 Lubuk Pakam dipengaruhi oleh edukasi gizi

melalui video animasi.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengevaluasi pemahaman remaja putri tentang makanan kaya zat besi baik sebelum dan sesudah mereka menerima pengajaran gizi di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam melalui video animasi.
- 2) Untuk mengevaluasi konsumsi makanan kaya zat besi baik sebelum dan sesudah menerima pengajaran gizi di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam melalui video animasi.
- 3) Untuk meneliti bagaimana pemahaman remaja putri SMP Negeri 4 Lubuk Pakam tentang makanan kaya zat besi dipengaruhi oleh edukasi gizi melalui video animasi.
- 4) Untuk meneliti bagaimana konsumsi makanan kaya zat besi di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam dipengaruhi oleh pengajaran gizi melalui video animasi.

D. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Penulis
Menambah pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian.
- 2) Bagi Institusi Penelitian
Untuk memberikan informasi mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan video animasi terhadap kesadaran dan konsumsi makanan tinggi zat besi pada siswi SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.
- 3) Bagi Remaja Putri
Mempelajari lebih lanjut tentang cara memasukkan dan mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi zat besi secara rutin.