BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Salah satu masalah kesehatan yang umum pada remaja adalah anemia, suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) kurang dari kadar nilai normal. Anemia biasanya terjadi pada remaja putri yang dapat disebabkan oleh asupan makan yang kurang atau tidak adekuat, stress, hilangnya sel darah merah yang disebabkan menstruasi tidak teratur, infeksi, perdarahan kronis, trauma. Zat besi merupakan unsur utama dalam pembentukkan hemoglobin, sehingga mengkonsumsi makanan yang rendah zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi. (Widyaningrum et al., 2023)

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Di Asia Tenggara 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Anemia adalah salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang dapat memiliki dampak pada sejumlah faktor termasuk produktivitas, kebugaran, kesadaran, dan penurunan imunitas. Asupan zat besi, vitamin B12, Vitamin C, dan Vitamin A, serta pilihan gaya hidup termasuk mengkonsumsi junk food, memiliki kualitas tidur yang buruk, dan menstruasi yang sangat tidak teratur merupakan faktor yang dapat berkontribusi pada prevalensi tinggi anemia pada wanita remaja putri. (Prastika et al., 2025)

Anemia pada remaja putri di Indonesia masih menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, sekitar 15% remaja putri mengalami anemia (Kemenkes RI, 2023). Sementara hasil studi lain di berbagai wilayah di Indonesia menunjukkan hasil serupa, diantaranya penelitian di Maros menemukan 19,5% remaja putri mengalami anemia. (Awaru et al., 2025). Selain itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 32%. Dari data tersebut menunjukan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja putri di Indonesia menderita anemia. (Prasetyowati, 2024)

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%. Anemia pada remaja putri di Kota Medan masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 25%. (Arma et al., 2021)

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak memadai, penyerapan zat besi yang tidak optimal. Selain itu, peningkatan kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan dan pubertas. (Zakiyyah et al., 2025). Di usia yang seharusnya menjadi masa pertumbuhan optimal, remaja putri yang mengalami anemia seringkali merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan berpotensi mengalami penurunan prestasi akademik. (Carolina, 2022)

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. (Fadilah *et al.*, 2022).

Salah satu upaya penanggulangan dengan medlakukan 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. Media edukasi menarik berupa animasi audio visual. Intervensi diberikan dengan menyiarkan video animasi menarik yang berisi informasi mengenai anemia dan gizi agar lebih mudah untuk dicerna dan dipahami oleh penonton yang melihat video dengan lebih efektif. Media animasi dipercaya dapat lebih mudah diterima oleh pelajar karena metode audi visual yang diterima oleh panca indera, sehingga otak lebih cepat menerima informasi yang disampaikan. (Az-zahra & Kurniasari, 2021)

Dampak positif pembelajaran menggunakan video animasi salah satunya adalah peningkatan pengetahuan. Video animasi dapat meningkatkan daya tarik siswa untuk belajar serta pengalaman belajar. Animasi dalam video memudahkan persamaan presepsi pada sebuah materi yang dijelaskan. (Heryanda et al., 2025). 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).

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).

Anemia juga berisiko mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan, termasuk perdarahan dan infeksi postpartum buhan (Nuraina and Sulistyoningsih, 2023). Bayi yang lahir dengan berat badan rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta rentan terhadap penyakit infeksi. Selain itu, hemoglobin yang rendah dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, membuat remaja putri lebih rentan terhadap penyakit (Syifaurrahmah and Edward, 2016).

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Panyabungan dengan cara pengecekan kadar hemoglobin menggunakan alat cek Hemoglobin (Hb) digital terhadap 97 anak remaja putri kelas VII dan VIII terdapat 36 Siswi yang mengalami anemia (Hb<12 g/dL) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja putri mencapai 37,11%. 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 3 Panyabungan merupakan lokasi yang sangat tepat untuk dijadikan tempat penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi tentang anemia menggunakan media video animasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dalam menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri di sekolah tersebut.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi di SMP Negeri 3 Panyabungan
b. Menilai sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi di SMP Negeri 3 Panyabungan
c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan
d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media video animasi terhadap sikap remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pemahaman lebih mendalam bagi peneliti tentang edukasi gizi serta perubahan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan anemia.

2. Bagi Siswa

Remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai anemia dan pentingnya asupan gizi seimbang, terutama zat besi untuk mencegah anemia

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat enjadi masukan dalam meningkatkan kesehatan siswa melalui edukasi gizi dan pola hidup sehat.