BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah masalah kesehatan yang harus diperhatikan di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Sekitar sepertiga dari populasi global diperkirakan mengalami anemia (Kusnadi, 2021).Angka kejadian anemia di Indonesia cukup tinggi. Menurut data Kemenkes RI (2018), prevalensi anemia dikalangan remaja bersia 15-24 tahun mencapai 32%, yang berarti sekitar 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia. Angka anemia lebih tinggi pada perempuan (27,2%) dibandingkan dengan laki-laki (20,3%) (Balitbangkes RI, 2018).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa tingkat anemia global mencapai sekitar 23,3%, sedangkan di kalangan remaja putri di negara-negara berkembang, prevalensinya mencapai sekitar 53,7%. Anemia terjadi ketika tingkat hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang juga menunjukkan jumlah sel darah merah dalam sirkulasi yang rendah. Ini berdampak pada pengurangan oksigen yang dapat disalurkan ke jaringan tubuh. Siapa pun bisa terpengaruh oleh anemia, termasuk remaja berumur 13-15 tahun, dimana sekitar 20-30% dari kelompok ini mengalami penurunan kemampuan fisik dan prestasi akademik. Kadar hemoglobin yang dianggap normal untuk remaja putri berkisar antara 12,1-15,1g/dL, dan seseorang dianggap menderita anemia jika kadar hemoglobin di bawah 12,1g/dL (Astusi, 2023).

Anemia ialah masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama berdampak pada anak-anak muda, wanita usia subur, wanita hamil dan pasca melahirkan, serta remaja perempuan dan wanita yang sedang mengalami menstruasi.

Negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah ke bawah mengalami dampak terberat dari anemia, yang banyak mempengaruhi mereka yang tinggal didaerah pedesaan, dalam keluarga dengan ekonomi yang kurang, serta yang tidak mendapatkan Pendidikan formal. Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah angka normal, yang secara klinis diartikan sebagai penurunan kadar hemoglobin dibawah 11,5 g/dL (Sihombing et al., 2024).

Masa remaja adalah fase krusial dalam kehidupan seseorang, ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan social yang berlangsung cepat. Dalam tahap ini, tubuh memerlukan lebih banyak gizi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Sayangnya, remaja putri lebih rentan menghadapi masalah gizi, terutama anemia. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, mengakibatkan kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Gejalanya meliputi rasa lemas, lesuh, pusing, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas. Salah satu masalah kesehatan yang serius di Indonesia adalah anemia.

Masa remaja memainkan peran penting dalam menentukan kualitas seseorang saat mereka menjadi dewasa. Masalah gizi selama periode ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di masa dewasa serta berpotensi menurunkan kualitas generasi berikutnya dalam hal gizi. Remja putri rentan mengalami anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi (Kemenkes RI, 2018). Secara umum, anemia lebih sering dialami oleh remaja putri, terutama di kalangan wanita yang sedang dalam masa reproduksi, termasuk remaja putri. Kadar hemoglobin di bawah 12g/dL dianggap sebagai anemia. Remaja putri yang menghadapi anemia berisiko menjadi wanita yang mengalami anemia serta kekurangan energi protein. Hal ini meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan mengalami stunting, serta berpotensi mengalami

komplikasi saat melahirkan serta berbagai risiko terkait kehamilan lainnya (Kemenkes RI, 2021).

Remaja yang tengah menjalani pubertas memiliki kemungkinan tinggi untuk mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Hal ini disebabkan oleh kehilangan zat besi yang terjadi saat menstruasi setiap bulan. Risiko ini semakin meningkat meningkat jika asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi, padahal padamasa remaja perempuan, tubuh memerlukan zat besi dalam jumlah yang lebih besar guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Peran zat besi sangat penting dalam pembentukan massa tubuh dan peningkatan kadar hemoglobin yang bertugas mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh remaja.

Di samping itu, kebiasaan remaja putri yang sering melewatkan sarapan, menjalani diet ketat, atau konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat meningkatkan risiko anemia. Pola makan yang tidak seimbang ini menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting seperti zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12, yang semuanya berperan dalam pembentukan hemoglobin dalam darah.

Oleh karena itu, remaja putri diharuskan untuk menerapkan pola makan yang bergizi seimbang, mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta memastikan kecukupan gizi sejak awal.Anemia yang dialami oleh remaja putri tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik seperti rasa lelah, menurunnya focus, dan daya tahan tubuh, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan reproduksi mereka di masa depan (Aggarwal, 2020).

Penurunan kadar hemoglobin yang berkepanjangaan dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah selama kehaamilan, seperti persalinan premature, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bahkan meningkatkan jumlah kematian ibu (Manikam, 2021).

Anak muda yang mengalami anemia sering kali tidak menyadari bahwa mereka mengalami masalah ini, sehingga banyak kasus yang terlewatkan hingga gejalanya menjadi lebih serius (Tarini et al. , 2020).

Dampak anemia terhadap kualitas hidup remaja putri mencakup penurunan prestasi belajar dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik, sehingga sangat penting untuk melaksanakan intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini. Salah satu pendekatan utama yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan tablet penambah darah (TTD) serta meningkatkan aktivitas fisik, yang memerlukan pemahaman yang baik tentang cara penerapan dan evaluasi efektivitasnya (Sinta Andriyana dan Lubis, 2021).

Dampak anemia yang mungkin dialami oleh remaja putri meliputi pertumbuhan yang terhambat, peningkatan risiko infeksi pada tubuh yang sedang tumbuh, penurunan kebugaran fisik, serta menurunannya motivasi untuk belajar dan mencapai prestasi. Ketika kadar besi (Fe) dalam tubuh rendah, hal ini dapat menyebabkan anemia yang ditandaidengan gejala seperti kulit pucat, kelelahan, sesak napas, kurangnya nafsu makan, dan masalah pertumbuhan. Salah satu faktor yang menjadi penyebab anemia di kalangan remaja adalah kebutuhan energi yang tinggi akibat aktivitas fisik yang berat, yang dapat menguras kebutuhan gizi mereka. Jika kebutuhan nutrisi ini tidak terpenuhi dengan baik, risiko terjadinya malnutrisi pun meningkat, yang pada akhirnya dapat memicu anemia. Selain itu, penggunaan tablet besi (TTD) juga berkontribusi sebagai faktor penyebab anemia pada remaja (Novayanti dan Sundari, 2020). Salah satu cara untuk mengatasi kekurangan zat besi saat menstruasi adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang membantu pembentukan sel darah merah sebagai bentuk pencegahan, melakukan fortifikasi makanan dengan zat besi, dan memberikan suplemen zat besi.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menginformasikan bahwa hamper 37% remaja putri di Indonesia mungkin mengalami kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia pada tahun 2022.

Direktur BKKBN, Hasto Wardoyo, menyoroti bahwa pemahaman yang keliru tentang gaya hidup menjadi faktor utama tingginya angka anemia di kalangan remaja putri di Indonesia, termasuk pandangan kecantikan yang tid ak tepat dan keinginan untuk memiliki tubuh yang sangat kurus. Di Indonesia, masalah anemia masih menjadi tantangan besar, terutama di kalangan pada remaja putri. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, bahwa tingkat anemia pada remaja putri mencapai 16,3% prevalensi anemia di kalangan remaja berusia 15-24 tahun mencapai 15,5% untuk usia 15-24 tahun (Kemenkes BKPK, 2023).

Menurut Data Riskesdas 2018, persentase anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (20,3%). Di kelompok usia 15-24 tahun, proporsi anemia tercatat sebesar 32% pada tahun 2018. Hampir 23% remaja putri di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah. Dengan total sekitar 21 juta remaja putri, terdapat kurang lebih 4,8 juta yang mengalami kekurangan sel darah merah (yang mengandung protein hemoglobin, Hb). Sel darah ini berfungsi untuk mengangkut oksigen dari jantung ke seluruh tubuh.

Pravalensi anemia pada remaja putri di Indonesia tercatat mencapai 57,1% pada kelompok usia 10-18 tahun dan 39,5% padausia 19-45 tahun. Sementara itu, di Provinsi Sumatera Utara padatahun 2018, prevalensi anemia mencapai 58,2%, dan di Kota Medan, pravalensi pada remaja putri adalah 26,5%. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, di mana kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang positif menjadi salah satu penyebab utama.

Menurut data dari *World Health Organization*, (WHO), sekitar 191 juta remaja putri di seluruh dunia menderita anemia. Di Indonesia, peringkatnya berada diposisi ke-8 dari 11 negara di Asia, dengan jumlah penderita sekitar 7,5 juta orang. Untuk mengurangi angka kejadian anemia di kelompok rentan, WHO telah merilis beberapa panduan pencegahan, termasuk pemberian suplemen zat besi kepada semua remaja di negara-negara dengan prevalensi anemia sekitar 20% atau lebih. Suplementasi zat besi dalam bentuk tablet atau suplemen darah dianjurkan sebagai strategi utama dalam mengatasi kekurangan zat besi dan anemia (WHO, 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2020, jumlah remaja berusia 15-19 tahun di Indonesia adalah 816,9 jiwa untuk remaja putri dan 495,7 jiwa untuk remaja putra. Jadi total remaja di Indonesia berjumlah 312,6 jiwa.Prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 adalah 13,5% untuk kelompok usia 11-14 tahun dan 29,5% untuk usia 15-21 tahun. Angka ini mencakup prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 18,0% dan remaja putra sebesar 14,4%. Dari kelompok usia tersebut, dapat disimpulkan bahwa anemia lebih umum terjadi pada individu yang berusia antara 15 hingga 24 tahun atau pada kelompok remaja awal. Anemia dapat memberikan dampak negative pada aspek fisi, kognitif, dan emosional. Dalam masa pertumbuhan, anemia dapat mempengaruhi fungsi otak yang mempengaruhi pada kemampuan belajar seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk menangani dan mencegah masalah anemia.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu metode promosi kesehatan yang dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (Nahak et al.,2022). Penelitian oleh Abu-Baker et al., (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara efektif. Penyampaian materi Pendidikan akan lebih mudah untuk ditangkap jika menggunakan media Pendidikan yang menarik. Berbagai media edukasi telah dikembangkan untuk mendorong motivasi individu dalam menerima informasi. Dasar dari

pengembangan media Pendidikan adalah bahwa pengetahuan paling banyak disalurkan ke otak melalui indera penglihatan (sekitar 75-87%) dibandingkan dengan indera lainnya (13-25%) (Septiyaningsih et al., 2023).

Salah satu cara yang dapat digunakan adalah memberikan edukasi lewat media *leaflet. Leaflet* adalah salah satu sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi kepada remaja karena mudah diakses melalui perangkat elektronik. Dengan memaanfaatkan *leaflet,* informasi terkait Anemia dapat disajikan dengan cara yang menarik dan interaktif, sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja. Selain itu, edukasi melalui *leaflet* juga dapat membantu mengurangi stigma social mengenai Anemia, karena remaja dapat mengakses informasi tanpa perlu mengikuti sesi edukasi secara formal (Thome, 2023).

Kegiatan edukasi diperlukan utuk menambah pengetahuan dan sikap para remaja putri terkait anemia. Edukasi menggunakan media *leaflet* dirasa tepat untuk dilakukan karena *leaflet* memiliki kombinasi warna yang kontras, dilengkapi dengan gambar yang menarik, dan tulisan yang jelas. Keberhasilan suatu edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh pemilihan dan penggunaan media yang t epat. Media yang menarik dapat mempercepat perubahan pada aspek kognitif (pengetahuan) dan efektif (sikap) sasaran. Oleh 7karena itu, pemilihan media edukasi harus mampu menyampaikan informasi secara jelas dan mudah dipahami oleh remaja putri. Salah satu jenis media yang sering digunakan adalah media cetak visual, seperti *leaflet.*

Leaflet dipilih sebagai media edukasi karena memiliki beberapa keunggulan, *Leaflet* merupakan lembaran cetak yang dapat dilipat dan dirancang dengan gambar serta Bahasa yang sederhana, singkat, dan mudah dipahami. *Leaflet* juga merupakan media yang mudah dibawa, dapat disimpan, dan dapat dipelajari kembali kapan saja oleh sasaran, yang memungkinkan remaja putri untuk mengulang informasi tanpa batasan waktu. Karakteristik ini membuat *leaflet* menjadi alat yang praktis dan efektif untuk transfer informasi kesehatan.Berdasarkan uraian diatas maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Anemia Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Putri.

Hasil survei awal pendahuluan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dengan 15 siswi remaja putri di MAN 1 Medan, di dapatkan bahwa siswi tersebut sebanyak 15 siswi kurangnya pengetahuan tentang anemia dan tidak mengetahui apa itu anemia, gejala-gejala anemia, dan siswi juga mengatakan pernah merasakan gejala seperti pusing, lemas, dan mudah lelah namun tidak mengetahui bahwa itu adalah gejala anemia dan siswi tersebut juga jarang mengkonsumsi tablet tambah darah makanan sumber zat besi, dan banyak siswi remaja putri yang sering melewatkan sarapan pagi dikarenakan takut telat ke sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka masalah yang diteliti adalah: Adakah Pengaruh Edukasi Anemia Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Putri di MAN 1 Medan Kecamatan Medan Tembung?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Anemia Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Putri di MAN 1 Medan Kecamatan Medan Tembung.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada remaja putri tentang anemia sebelum diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* di MAN 1 Medan.
2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada remaja putri tentang anemia setelah diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* di MAN 1 Medan.

3. Untuk mengetahui sikap pada remaja putri terhadap pencegahan anemia sebelum diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* di MAN 1 Medan.
4. Untuk mengetahui sikap pada remaja putri terhadap pencegahan anemia setelah diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* di MAN 1 Medan.
5. Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi anemia menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan pada remaja putri di MAN 1 Medan.
6. Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi anemia menggunakan media *leaflet* terhadap sikap pada remaja putri di MAN 1 Medan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya di bidang promosi kesehatan mengenai pengaruh pemberian edukasi anemia menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di MAN 1 Medan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

   Menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai anemia pada remaja, khususnya faktor pengetahuan dan upaya pencegahannya dan Menjadi dasar ilmiah bagi peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya terkait promosi kesehatan pada remaja.

2. Bagi Remaja Puri

   Meningkatkan pengetahuan tentang anemia, penyebab, gejala, dan pencegahannya. Meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat, konsumsi zat besi, serta mengikuti suplementasi Tablet

Tambah Darah (TTD) dan Menumbuhkan perilaku positif dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah anemia.

3. Bagi Pihak Sekolah

   Menambah wawasan untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja putri dapat menambah wawasan meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri terhadap pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek agar penelitian lebih fokus dan terarah. Adapun ruang lingkup penelitian ini meliputi:

a. Penelitian ini membatasi masalah pada pengaruh pemberian edukasi anemia menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri.
b. Masalah yang diteliti difokuskan pada Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia yang meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, dan penanggulangan anemia.
c. Sikap remaja putri tentang anemia yang meliputi sikap terhadap pencegahan dan penanggulangan anemia.
d. Penelitian ini tidak mengukur perilaku atau praktik pencegahan anemia, melainkan hanya membatasi pada aspek pengetahuan dan sikap sebagai faktor predisposisi perilaku.

F. Keaslian Skripsi

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti & Tahun	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Fitria Rahmawati (2019) Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMA Negri 1 Yogyakarta	Penelitian ini mengguanakan kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimental one group pretest-posttest*	Ada peningkatan pengetahuan signifikan ($p<0,05$) setelah Pendidikan kesehatan	Media berbeda (video & ceramah vs *leaflet*), lokasi berbeda hanya mengukur pengetahuan
2.	Kusumawati et al. (2020) Pengaruh Penyuluhan dengan Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Anemia pada Siswi SMA di Yogyakarta	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Pre-experimental,* one group pretest-posttest, n=30	Ada peningkatan pengetahuan sebesar 28,5% dan sikap sebesar 24,3% setelah pemberian penyuluhan dengan *leaflet*	Lokasi penelitian berbeda, desain *leaflet* berbeda, waktu *follow up* berbeda
3.	Siti Nurjanah Ika Wardani Dewi Sartika (2020) Efektivitas Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Bandung	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan *Quasi eksperimental* dengan kelompok kontrol	Media *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan ($p=0,001$)	Hanya mengukur pengetahuan tidak mengukur sikap,lokasi berbeda (SMA vs MAN)

4.	Simbolon et al. (2020) Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Medan	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Quasi experiment, one group pretest-posttest,* n=35	Ada peningkatan pengetahuan dari 65,3menjadi 82,7 (p<0,001) dan sikap dari 68,5 menjadi 81,2 (p<0,001)	Lokasi penelitian berbeda, waktu penelitian berbeda, jumlah sampel berbeda
5.	Fitriani & Amalia (2021) Efektivitas Edukasi Anemia dengan Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 2 Surabaya	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Quasi experiment, pre-post test design,* n=40	Terdapat perbedaan bermakna pengetahuan *pretest* (12,45) dan *posttest* (17,82) dengan p=0,000, serta sikap *pretest* (45,23) dan *posttest* (58,67) dengan p=0,000	Lokasi penelitian berbeda, instrumen penelitian berbeda, jumlah sampel berbeda
6.	Puspitasari et al. (2022) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Leaflet* terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain penelitian Quasi experiment, n=45	Ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *leaflet* terhadap pengetahuan (p=0,001 dan kepatuhan konsumsi TTD (p=0,003)	Lokasi berbeda, tingkat pendidikan responden berbeda (SMP vs SMA), variabel dependen berbeda (ada variabel kepatuhan TTD)

7.	Nurul Azizah, Sri Mulyati Heni Puspitasari (2023) Edukasi Gizi tentang Anemia menggunakan *Booklet* terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang	Penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Quasi-experiment, pre-post test*	*Booklet* efektif meningkatkan pengetahuan (p=0,000) dengan peningkatan rerata skor 25,6 poin	Media berbeda, tempat berbeda (pesantren vs sekolah formal), tidak mengukur sikap