

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang ada di Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi yang memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal. Seseorang dapat dikatakan terkena anemia apabila konsentrasi hemoglobin pada orang tersebut lebih rendah dari kadar normal hemoglobin yang sesuai dengan jenis kelamin dan umur orang tersebut. Berdasarkan dari data Kemenkes tahun 2013 prevalensi di Indonesia untuk anemia gizi besi pada remaja putri usia 13-18 tahun sebesar 22,7% (Kemenkes RI, 2013). Terjadi peningkatan prevalensi terjadinya anemia pada remaja putri sampai pada tahun 2018 sebanyak 84,6% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan wilayah Jawa Timur berkisar 50-60% remaja putri yang mengalami anemia (Hankusuma, 2009), sedangkan pada data kesehatan Kabupaten Jember menyebutkan total angka yang sangat tinggi pada remaja putri di tahun 2017 yang terkena anemia sebanyak 1.818 remaja putri khususnya di daerah Patrang yang memiliki prevalensi tinggi remaja putri terkena anemia.

Prevalensi tingginya anemia di Indonesia disebabkan karena adanya beberapa faktor seperti kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup dalam penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Sulistyoningsih, 2011). Peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah terjadi lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan dengan pria, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi pada setiap bulannya (Istiany dkk, 2013).

Masa pertumbuhan dan masa perkembangan pada saat masa remaja terjadi pada perubahan fisik, mental, dan aktifitas sehingga menimbulkan adanya peningkatan kebutuhan zat gizi. Menurut Dieny (2014) fase remaja ditandai dengan adanya perkembangan psikologis dan perubahan seksual sekunder serta identifikasi diri dari anak-anak menjadi dewasa. Usia 13 sampai 15 tahun merupakan awal fase remaja dimana pada usia itu dikatakan masa remaja

pertengahan yang ditandai dengan perubahan seksual sekunder dan perkembangan fisik psikologis yang mana perubahan tersebut merupakan perkembangan usia anak-anak menuju remaja awal. Risiko anemia dapat terjadi sepuluh kali lipat pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang ada pada masa pertumbuhan yang mana sangat membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (National Anemia Action Council, 2011).

Dampak yang terjadi apabila pencegahan anemia tidak dilakukan maka dapat menurunkan kemampuan akademik dan konsentrasi belajar, dan menurunkan kemampuan fisik (Titin, 2014). Selain itu dampak dari terjadinya anemia adalah dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Umi, 2017). Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik maka akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014, dalam Umi, 2017).

Terjadinya kekurangan zat gizi pada remaja putri karena makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Anemia disebabkan karena adanya salah pola makan seperti pola makan yang tidak teratur dan kurang seimbang pada cakupan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terutama yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014). Di Indonesia sendiri penyebab anemia secara langsung adalah asupan makanan dan terinfeksi penyakit, sedangkan penyebab tidak langsung adalah letak geografis, ekonomi, dan pendidikan yang masih rendah (Listana, 2014). Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi karena sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh yang ada di dalam sel darah merah merupakan faktor terjadinya anemia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan guru di SMP Negeri 13 Jember didapatkan beberapa masalah kesehatan yang terjadi salah satunya yaitu anemia zat besi. Hal ini terjadi dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang gizi sering diabaikan sehingga berpengaruh pada prestasi belajar para siswi di kelas. Menurut hasil wawancara peneliti dengan petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) bahwa para siswi terutamanya masih sering

mengabaikan tentang pengetahuan gizi dan kebiasaan makan jajanan sembarangan yang dapat merugikan kesehatan mereka. Pengetahuan gizi dan kesehatan juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja dalam memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan (Ikhwati 2012, dalam Rotua 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah dengan memberikan edukasi gizi dengan cara memberikan penyuluhan. Hal ini dikarenakan semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode karena dapat mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Nurul, 2016). Media edukasi mengenai kesehatan masih kurang dan kegiatan penyuluhan mengenai anemia belum pernah diadakan di sekolah tersebut (Data primer, 2019).

Berdasarkan dari uraian data diatas setelah melakukan studi pendahuluan peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut di SMP Negeri 13 Jember. Hasil studi pendahuluan peneliti di SMP Negeri 13 Jember didapatkan persentase sebesar 40% dari siswi SMP Negeri 13 Jember memiliki pengetahuan yang rendah dibandingkan dengan 4 sekolah yang ada di kecamatan patrang hasil kuesioner yang telah diberikan kepada siswi diantaranya adalah kurang mengetahui gejala anemia, penyebab anemia, makanan untuk penderita anemia, dan cara pencegahannya. Dari hasil pemberian angket macam – macam media edukasi yang ditunjukkan oleh peneliti kepada siswi yang cocok untuk kalangan remaja putri yaitu media *booklet* dimana hasil ini didapat dari rata-rata pemilihan dari jawaban angket pemilihan media oleh siswi sebanyak 75% memilih media *booklet* sebagai edukasi pembelajaran.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang tepat untuk memberikan informasi salah satunya media *booklet*. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan, lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Media *booklet* sangat cocok untuk remaja putri usia 13-15 tahun. Pengetahuan dapat diterima seseorang melalui indera dan paling banyak disalurkan ke dalam otak melalui indera pandang. Kurang lebih 75% - 87% dari

pengetahuan manusia diperoleh melalui indera pandang, 13% melalui indera pendengaran, dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain (Puspitaningrum, W., dkk). Bagi remaja putri dengan tingkat pemahaman yang kurang, kombinasi bahan edukasi secara tertulis yang mudah dipahami dengan instruksi oral dapat meningkatkan pengetahuan mereka untuk mencegah anemia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penyusunan media *booklet* tentang asupan makanan bersumber zat besi sebagai edukasi pencegahan anemia remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menyusun media *booklet* tentang asupan makanan bersumber zat besi sebagai edukasi pencegahan anemia remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendapatkan hasil validasi kelayakan materi *booklet* tentang asupan makanan bersumber zat besi sebagai edukasi mencegah anemia remaja putri dari ahli materi.
2. Mendapatkan hasil validasi kelayakan materi *booklet* tentang asupan makanan bersumber zat besi sebagai edukasi mencegah anemia remaja putri dari ahli media.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Adapun manfaat bagi peneliti dalam kegiatan penelitian ini adalah :

- a. Menambah ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat.
- b. Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama di bangku kuliah ke dalam kegiatan penelitian.
- c. mempraktikan dan mengembangkan ilmu di bidang gizi masyarakat tentang penelitian pembuatan media tersebut sebagai edukasi asupan makanan untuk mencegah anemia.

1.4.2 Manfaat bagi responden

Adapun manfaat bagi responden dalam kegiatan penelitian ini adalah:

- a. Menambah pengetahuan tentang asupan makanan untuk mencegah anemia.
- b. Termotivasi untuk menjaga asupan makanan.