BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko anemia paling tinggi. Hal tersebut disebabkan karena remaja putri dapat kehilangan zat besi saat menstruasi, serta asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan dan gaya hidup yang kurang baik (Nasruddin et al., 2021). Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah di bawah normal, sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi *(iron deficiency anemia)* (Salisa, 2025). Remaja putri yang mengalami anemia juga berisiko melahirkan anak dengan kondisi stunting (Adila et al., 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di dunia masih cukup tinggi. Secara global, sekitar 30% remaja putri mengalami anemia, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh defisiensi zat besi (Harjani, 2025). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%, yang berarti 3–4 dari 10 remaja putri mengalami anemia. Menurut data Riskesdas Kementerian Kesehatan, terjadi peningkatan prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun dari 18,4% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018 atau sekitar

14,7 juta jiwa (Wisnubroto, 2021). Sementara itu, di Jawa Timur prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 42% (Nurvita et al., 2024). Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Sampang tahun 2023, prevalensi anemia pada calon pengantin perempuan tercatat sebanyak 321 orang (7,3%). Selain itu, data dari wilayah kerja Puskesmas Kamoning menunjukkan bahwa sekitar 31% remaja putri mengalami anemia, terutama di UPTD SMPN 1 Sampang.

Hasil studi pendahuluan pada bulan September 2025 di UPTD SMPN 1 Sampang menunjukkan terdapat 22 remaja putri mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil pengkajian, rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anemia. Sebagian remaja masih sulit membedakan antara anemia dan tekanan darah rendah, tidak rutin dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), serta memandang TTD hanya sebagai bentuk pengobatan bukan sebagai upaya pencegahan. Selain itu, sebagian besar remaja telah mengalami menstruasi. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa kebiasaan remaja mengonsumsi makanan rendah gizi seperti cimol, makaroni, dan basreng, serta pola makan yang tidak teratur, turut meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan darah, serta berada pada masa pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi lebih tinggi. Kekurangan asupan zat besi dan protein dalam kehidupan sehari-hari serta kebiasaan melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan turut memperparah kondisi ini (Kemenkes RI, 2023a)(Kemenkes RI, 2023b). Remaja putri yang tidak memperhatikan kualitas gizi makanan atau melakukan diet tanpa

memperhatikan nutrisi, disertai kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda, dapat mengalami kekurangan zat gizi (Sri, 2024). Ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dan kebiasaan makan yang kurang baik dapat menyebabkan anemia, sehingga diperlukan suplementasi zat besi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Apabila anemia pada remaja tidak ditangani hingga memasuki masa kehamilan, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu maupun bayi (Umriaty et al., 2022). Kondisi ibu yang anemia memiliki kontribusi terhadap kejadian stunting pada anak karena berpengaruh terhadap pertumbuhan janin dan status gizi balita (Alfi et al., 2021).

Sebagai upaya pencegahan, pemerintah telah meluncurkan program pencegahan dan pengendalian anemia melalui strategi pemenuhan gizi seimbang, fortifikasi pangan, suplementasi TTD, dan pengobatan penyakit penyerta. Indikator keberhasilan program ini mencakup cakupan pemberian TTD, tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya, serta penurunan prevalensi anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (Kemenkes RI, 2023b). Di tingkat kabupaten, termasuk Kabupaten Sampang, program kesehatan remaja telah dilakukan melalui kegiatan kesehatan anak usia sekolah dan pelayanan kesehatan remaja (10–18 tahun). Pelayanan ini mencakup pemeriksaan status gizi, pemberian tablet tambah darah, obat cacing, imunisasi, pemeriksaan tanda vital, ketajaman indera, serta kesehatan gigi dan mulut. Apabila pelaksanaan program tersebut tidak optimal, dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, stunting, anemia, dan masalah kesehatan lainnya (Dinkes Kabupaten Sampang, 2023).

Pelaksanaan program pencegahan anemia di sekolah menargetkan remaja putri melalui pelatihan guru UKS dan guru terkait, yang selanjutnya bertugas memberikan penyuluhan kepada siswa dan orang tua. Tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa agar mau mengonsumsi TTD secara rutin. Selain itu, strategi promosi kesehatan dilakukan untuk memberdayakan masyarakat melalui penyebaran informasi dan pendampingan agar dapat mendukung perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, sesuai dengan Permenkes No. 74 Tahun 2015 tentang Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit (Kemenkes RI, 2023a).

Promosi kesehatan tentang anemia pada remaja perlu dilakukan dengan pendekatan strategis agar hasilnya efektif dan efisien, salah satunya edukasi kesehatan melalui penggunaan media edukasi. Media edukasi dapat membantu peserta didik memahami materi dengan lebih mudah, meningkatkan minat belajar, dan memperkuat daya ingat (Az-zahra et al., 2022). Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi sikap seseorang. Individu dengan pengetahuan baik akan memiliki sikap positif terhadap pencegahan penyakit, termasuk anemia (Kusnadi, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Penelitian oleh Rosnah dkk, (2024) di SMAN 1 Soropia Kabupaten Konawe, menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan remaja putri dari 80,8 menjadi 87,7 ($p < 0,05$). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Popang dkk, (2024) di SMA Negeri 3 Nabire, di mana tingkat

pengetahuan kategori baik meningkat dari 16% menjadi 82% sesudah diberikan penyuluhan menggunakan buku saku "Sehat dan Cerdas tanpa Anemia". Dengan demikian, buku saku terbukti efektif sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan edukasi kesehatan menggunakan media buku saku sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Buku saku memiliki kelebihan karena berukuran kecil, praktis dibawa, berisi informasi yang singkat, jelas, dan mudah dipahami, serta memungkinkan remaja untuk membaca kembali informasi kapan saja dan di mana saja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan penelitian sebelumnya dengan menambahkan variabel sikap selain pengetahuan, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai perubahan kognitif dan afektif remaja putri sesudah diberikan edukasi kesehatan. Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul penelitian "Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII UPTD SMPN 1 Sampang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII UPTD SMPN 1 Sampang?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri kelas VIII di UPTD SMPN 1 Sampang.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri kelas VIII mengenai pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberi edukasi kesehatan di UPTD SMPN 1 Sampang.

b. Mengidentifikasi sikap remaja putri kelas VIII mengenai pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberi edukasi kesehatan di UPTD SMPN 1 Sampang.

c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri kelas VIII UPTD SMPN 1 Sampang.

d. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap sikap pencegahan anemia pada remaja putri kelas VIII UPTD SMPN 1 Sampang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kelompok remaja putri tentang anemia dan dapat memotivasi dalam mencegah anemia.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pemicu bagi peneliti agar dapat terus mengembangkan inovasi dan ilmu-ilmu baru yang lebih relevan dan menarik.

c. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan anemia melalui pendidikan kesehatan.

d. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pembelajaran dan pengembangan ilmu bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan pencegahan anemia.