

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu fase penting dalam kehidupan yaitu usia remaja yang merupakan masa peralihan dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan Masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun, Adapun menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentan usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKN) rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Pada usia remaja terjadi perubahan tumbuh kembang seperti penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, kematangan seksual serta perubahan kognitif dan emosional. Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan permasalahan yang dapat mengganggu atau mempengaruhi status Kesehatan dan gizi, Indonesia merupakan salah satu negara yang menghadapi masalah gizi pada kelompok usia remaja seperti anemia.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin mengalami penurunan atau penurunan jumlah sel darah merah yang beredar dalam tubuh dibandingkan dengan kadar normal yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Anemia di kalangan remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki – laki, anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi, yang bisa diakibatkan oleh menstruasi yang berlebihan. Selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan hingga pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan nutrisi yang memadai. Anemia dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan bagi para remaja, Beberapa dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan dalam pertumbuhan fisik dan mental, mengurangi kemampuan konsentrasi saat belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Selain itu, anemia juga dapat berkontribusi pada berat badan lahir rendah (BBLR). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih tinggi untuk mengalami anemia (Kulsum, 2020). Hal ini disebabkan oleh siklus menstruasi bulanan dan pertumbuhan cepat yang dialami remaja putri, yang meningkatkan kebutuhan akan nutrisi, terutama zat besi. Kekurangan zat besi dan ketidakseimbangan dalam pola makan dapat menjadi faktor penyebab anemia, yang sangat penting untuk

mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan intelektual remaja putri (Losong & Andini, 2017)

Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau sebesar 24,8% dari jumlah populasi. Menurut riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia pada remaja usia 15 -24 tahun sebesar 18,4%, sedangkan pada riskesdas 2018 terjadi peningkatan menjadi 48,9%, namun akan meningkat kembali pada usia yang semakin bertambah. Prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Timur tahun 2018 sangat tinggi yaitu mencapai 32%, hal ini mengalami kenaikan dari angka 18,4% pada tahun 2013. Sementara di Kabupaten Pasuruan mencapai angka 30% pada tahun 2020 yang dimana melebihi target nasional 28%. Data tahun 2022 dari pondok pesantren salafiyah 2 menunjukkan prevalensi anemia remaja putri sebesar 25%. Kementerian RI (2018), menyebutkan anemia remaja putri menjadi masalah Kesehatan bila prevalensinya $\geq 20\%$, sehingga perlu untuk melakukan penelitian lanjutan agar mengetahui pokok permasalahan anemia pada remaja putri.

Beberapa penelitian melaporkan kejadian anemia pada santri Perempuan di pondok pesantren yaitu pada penelitian Setiarsih D, dkk (2022) Islamic boarding school Al Hidayah 2 Bangkalan sebesar 13,9%, pada penelitian Utami A, dkk (2022) sebesar 17,3%, dan pada penelitian Purwandari, ES (2018) menemukan adanya perbedaan kejadian anemia santri Perempuan di pondok pesantren sebesar 58,1% dan Wanita usia remaja yang tinggal di rumah sebesar 21,9%. Santri Perempuan di pondok pesantren lebih banyak mengalami anemia disebabkan karena kurangnya pengetahuan, kurangnya kontrol dari orang tua dan kurangnya kemampuan dalam penyediaan Makanan sehat.

Pondok pesantren merupakan tempat bersekolah yang memiliki aturan bahwa setiap siswa atau santri harus tinggal di asrama selama menempuh pendidikan. Sebagian besar santri yang menetap di pondok pesantren termasuk dalam kelompok remaja yang berusia 13-18 tahun. Menurut penelitian Luo et al (2009), asupan zat gizi lebih rendah pada siswa yang tinggal di asrama dari pada yang tidak tinggal di asrama. Sebuah studi pada remaja putri di sekolah asrama di Nigeria melaporkan bahwa sebagian besar siswa mengatakan bahwa makanan yang disajikan kurang enak, tidak cukup, dan tidak seimbang sehingga membuat mereka melewatkan makan (Ekanah et al., 2017). Menurut Mujib (2019), penyebab utama dari kejadian anemia pada santri adalah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan mengenai gizi.

Remaja yang menetap di asrama sebagian besar lebih menyukai jajanan dan makanan cepat saji seperti mie dan gorengan (Utami et al., 2015). Pola makan yang

salah akan berpengaruh pada asupan zat gizi remaja. Asupan zat gizi yang kurang dan tidak memenuhi kebutuhan akan berpengaruh pada status gizi. Santri yang memiliki status gizi kurang akan merasa lebih mudah lesu dan lemas. Gejala dari letih, lesu, dan lemah merupakan tanda dari kadar hemoglobin yang rendah. Menurut Nabawiyah N., et al (2021), aktivitas fisik di pondok pesantren merupakan aktivitas fisik yang sangat padat. Hal ini membuat santri dituntut untuk menjadi seseorang yang aktif, berpengetahuan, dan mandiri. Dengan adanya belajar dan aktivitas yang padat, bisa mempengaruhi kadar hemoglobin.

Pentingnya pengetahuan gizi sangat krusial dalam konteks ini. Pengetahuan gizi yang baik membantu remaja putri memahami kebutuhan nutrisi mereka dan bagaimana pola makan yang tepat dapat mencegah anemia. Mengingat banyaknya perubahan fisik dan emosional yang dialami remaja, memiliki pemahaman yang mendalam tentang gizi memungkinkan mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat memperbaiki status kesehatan dan gizi mereka. Pengetahuan gizi yang memadai dapat membantu remaja putri untuk mengenali tanda – tanda anemia, memahami dampak dari defisiensi zat besi, dan mengetahui makanan yang kaya akan zat besi dan nutrisi lainnya. Dengan pengetahuan ini, mereka dapat menghindari diet yang tidak seimbang atau praktik makan yang dapat memperburuk kondisi anemia. Selain itu, edukasi tentang gizi dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan yang seimbang dan mencegah kebiasaan makan yang dapat merugikan kesehatan. Program penyuluhan gizi yang efektif dapat memberikan informasi yang jelas dan praktis tentang bagaimana memenuhi kebutuhan gizi harian, serta cara memilih dan mempersiapkan makanan yang bergizi.

Implementasi media seperti video dalam penyuluhan gizi juga sangat efektif, terutama bagi kelompok usia remaja yang lebih cenderung tertarik dengan media visual. Video edukasi memungkinkan penyampaian informasi secara interaktif dan menarik, sehingga mempermudah pemahaman dan penerimaan materi. Selain itu, Pendidikan Kesehatan juga penting untuk remaja putri, yang dapat dilakukan melalui media yang digunakan. Media yang efektif dan menarik, seperti video dapat meningkatkan keyakinan dan minat. Video penyuluhan sebagai media audio – visual dapat memberikan informasi secara jelas, mudah diakses, dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan, yang sangat efektif untuk menjelaskan proses – proses tertentu. Pembelajaran dengan menggunakan media video dapat memberikan keberhasilan yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan proses dan hasil belajar (mawan et al., 2017). Dengan cara ini, pengetahuan gizi dapat disebarluaskan dengan cara yang lebih menarik dan dapat diterima oleh remaja, yang akhirnya

berdampak positif pada kebiasaan makan mereka dan kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil wawancara Petugas atau pengurus pondok pesantren menyatakan bahwa belum pernah diadakan edukasi mengenai anemia dan gizi pada remaja putri. Peneliti juga melakukan wawancara pada 10 remaja putri di Pondok pesantren KHA. Wahid Hasyim mereka mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi gizi mengenai anemia baik dari dalam pondok pesantren maupun luar pondok pesantren. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik meneliti “Perbedaan Tingkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Media Video pada Santriwati Pondok Pesantren KHA Wahid Hasyim Bangil”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi tentang pencegahan anemia pada remaja putri dengan media video pada santriwati pondok pesantren KHA wahid hasyim Bangil?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi tentang pencegahan anemia pada remaja putri dengan media video pada santriwati pondok pesantren KHA wahid hasyim Bangil

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi santriwati mengenai anemia sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media video
- b. Mengetahui pengetahuan gizi santriwati mengenai anemia setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media video
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi santriwati mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media video
- d. Menganalisis tingkatan pengetahuan gizi santriwati mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media video

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebuah inovasi media edukasi meningkatkan pengetahuan gizi santriwati untuk mencegah anemia

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pondok

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

b. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan pada remaja putri yang berdampak positif bagi kesehatannya.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi peneliti