

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa dimana terjadi pergantian dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masalah gizi yang sering dialami oleh remaja meliputi kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan anemia. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan remaja putra karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan (Nofianti, 2021). Remaja dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 g/dl. Pada tahun 2019, secara global prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi, khususnya dalam rentang usia 15 sampai 49 tahun, mencapai 29,9% (*World Health Organization, 2021*). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia nasional pada kelompok remaja usia 15 sampai 24 tahun mencapai 32%, sementara prevalensi anemia rata-rata di Provinsi Jawa Timur mencapai 5,8%.

Anemia defisiensi besi juga dikaitkan dengan berbagai masalah yang dapat memicu gangguan tumbuh kembang, antara lain kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan penurunan simpanan zat besi pada bayi. Masalah ini dapat dicegah jika remaja memenuhi kebutuhan gizinya dan mengonsumsi makanan seimbang. Jika angka anemia tidak dikurangi, jutaan perempuan akan mengalami masalah kesehatan, penurunan kualitas hidup, serta gangguan tumbuh kembang dan belajar pada anak (WHO, 2021).

Remaja putri yang mengalami anemia juga lebih rentan terhadap komplikasi pada saat hamil maupun pasca salin. Anak-anak yang baru dilahirkan memiliki kemungkinan untuk mengalami stunting sehingga dapat memperpanjang siklus malnutrisi (Anita, 2022). Pencegahan stunting dapat dilakukan dari hulu ke hilir yaitu dimulai dengan kesiapan remaja putri menghadapi pernikahan, perawatan ibu hamil dan janinnya, serta perawatan ibu pasca melahirkan dan bayinya. Dalam pencegahan stunting, pemberian suplementasi tablet tambah darah merupakan pemberian gizi spesifik yang dapat dilakukan sebagai upaya prioritas pada remaja putri dan wanita usia

subur agar tidak mengalami anemia (Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, 2018).

Hemoglobin merupakan kumpulan komponen yang membentuk sel darah merah yang diproduksi oleh sumsum tulang, dan berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh serta membawa karbon dioksida dari jaringan tubuh kembali ke paru-paru. Hemoglobin terdiri dari protein, garam besi, dan zat warna (Tasalim R, 2021). Kekurangan asupan zat besi sering terjadi pada remaja putri yang tidak mengonsumsi makanan yang beragam, termasuk sumber protein. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia defisiensi zat besi dibandingkan remaja putra, karena remaja putri berada dalam fase pertumbuhan dan mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi.

Edukasi gizi dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang konsumsi makanan yang mengandung zat besi, yang merupakan komponen kunci dalam mengatasi anemia. Penelitian telah dilakukan Meikawati dkk, (2022) menunjukkan bahwa ketika remaja diberikan edukasi mengenai pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) dan sumber makanan yang kaya zat besi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang anemia. Contohnya, dalam penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren, terdapat perbaikan pemahaman remaja tentang manfaat TTD setelah edukasi diadakan, dari rata-rata presentase pengetahuan sebesar 60% menjadi 80%.

Edukasi yang efektif melibatkan berbagai metode termasuk penggunaan media visual, seperti video yang terbukti membantu meningkatkan minat dan pemahaman remaja tentang gizi dan kesehatan. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan media yang beragam dan menarik dapat membantu dalam menyampaikan pesan kesehatan dan meningkatkan partisipasi remaja dalam program edukasi mengenai anemia. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan strategi edukasi yang inovatif dan dapat diakses oleh remaja (Fadhilah dkk, 2022).

Manajemen pencegahan dan penanggulangan anemia meliputi peningkatan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, pemberian

suplementasi tablet tambah darah (TTD), serta penguatan fortifikasi pada bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka sehari-hari, dengan minimnya pengetahuan akan berdampak pada kebiasaan makan tidak sehat dan asupan gizi yang kurang mencukupi. Kondisi ini dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja (Muwakhidah dkk, 2022). Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan komponen zat gizinya, sumber zat gizi dalam bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit, serta cara mengolah bahan makanan dengan tepat agar kandungan gizinya tidak hilang, termasuk pola hidup sehat (Kusdalinah, Putri dan Simanjuntak, 2017).

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran tentang jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi oleh individu, dan juga merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Remaja putri sering menunjukkan kebiasaan makan tidak sehat, seperti tidak sarapan, malas minum air putih, pola makan tidak seimbang, dan mengonsumsi makanan instan yang tidak memenuhi zat gizi demi menurunkan berat badan. Kebiasaan ini dapat mengganggu sintesis hemoglobin (Hb) dan menyebabkan anemia jika berlangsung lama (Suryani dkk, 2015).

Terdapat 20 provinsi di Indonesia memiliki prevalensi anemia gizi besi yang melebihi angka prevalensi nasional, dengan Jawa Timur menempati peringkat ke-11. Kabupaten Malang menjadi salah satu kontributor angka anemia di provinsi tersebut. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2015, prevalensi anemia pada ibu hamil tertinggi ditemukan di tiga kecamatan, yaitu Kasembon, Sumber Pucung, dan Kepanjen. Namun, laporan tersebut belum mencakup data mengenai prevalensi anemia pada remaja di Kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di UKS SMAN 1 Lawang, terdapat data kadar hemoglobin 265 remaja putri yang telah

melakukan pemeriksaan di bulan mei. Dari data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut, 185 remaja (69,8) yang memiliki Hb normal, dan 80 remaja putri (30,1%) mengalami anemia.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah ada edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, pola makan, dan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Lawang.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap Tingkat pengetahuan, pola makan, dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Lawang

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi nama, usia, konsumsi TTD, lama menstruasi, status gizi
- b. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada remaja putri anemia SMAN 1 Lawang
- c. Menganalisis pola makan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada remaja putri anemia SMAN 1 Lawang
- d. Menganalisis perbedaan kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

D. Manfaat

1. Bagi responden

penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia, membantu memperbaiki pola makan yang lebih sehat dan seimbang, serta berkontribusi pada peningkatan kadar hemoglobin dan kesehatan secara keseluruhan

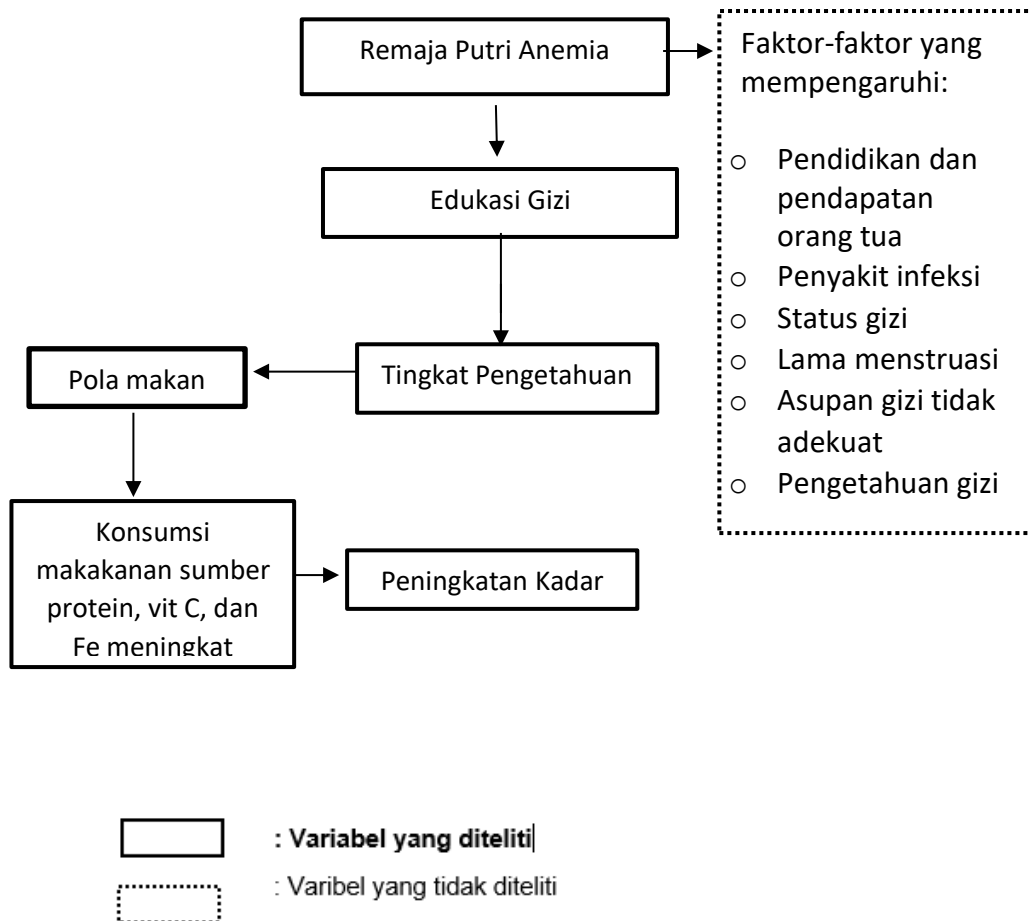
2. Bagi lahan penelitian

penelitian ini memberikan data dan wawasan baru mengenai kondisi anemia pada remaja putri, mendukung program kesehatan di sekolah melalui edukasi gizi, serta menjadi referensi untuk intervensi kesehatan di masa depan

3. Bagi petugas kesehatan

Penelitian ini membantu petugas kesehatan dalam merancang program edukasi dan intervensi gizi yang efektif, serta menjadi acuan untuk mencegah anemia pada remaja putri.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Bagian Kerangka Konsep

Penjelasan singkat :

Edukasi gizi memegang peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya asupan nutrisi. Hambali dkk. (2023) menjelaskan bahwa edukasi gizi yang tepat dapat membantu remaja mengenali masalah gizi yang dihadapi serta mengetahui cara pencegahannya, sehingga kebutuhan gizi dapat terpenuhi secara optimal dan seimbang. Dalam hal ini, pemanfaatan media video sebagai sarana penyampaian informasi dinilai mampu memberikan dampak lebih besar dibandingkan metode edukasi konvensional. Media audiovisual efektif untuk menyampaikan informasi yang kompleks dengan cara yang lebih menarik, sehingga pemahaman remaja dapat meningkat secara signifikan.

Tingkat pengetahuan gizi pada remaja sangat memengaruhi pilihan pola makan mereka. Nuriannisa dkk. (2022) menyebutkan bahwa kurangnya edukasi dapat membuat remaja memiliki pengetahuan gizi yang rendah, sehingga cenderung memilih pola makan yang kurang sehat. Sebaliknya, pemahaman yang baik tentang sumber makanan bergizi dapat mendorong mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan temuan Nasruddin dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa asupan zat besi yang cukup memiliki hubungan positif dengan kadar hemoglobin.

Menurut Soleman dkk (2024), perbaikan pola makan sebagai hasil dari edukasi gizi dapat dengan cepat berdampak pada peningkatan status gizi, termasuk kadar hemoglobin. Dalam konteks ini, remaja yang mengikuti program edukasi gizi berbasis media video berpeluang mengalami peningkatan pengetahuan gizi, yang kemudian mendorong mereka untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat. Perubahan tersebut dapat langsung terukur pada peningkatan kadar hemoglobin.

F. Hipotesis penelitian

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap tingkat pengetahuan, pola makan, dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Lawang.

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap tingkat pengetahuan, pola makan, dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Lawang.