

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pentingnya periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Indonesia dapat berdampak pada angka kesakitan bahkan kematian ibu dan anak serta memberikan dampak kualitas hidup individu yang permanen hingga usia dewasa. Remaja putri adalah calon ibu yang sangat erat kaitannya dengan timbulnya masalah kesehatan dan gizi karena pentingnya persiapan yang mempengaruhinya (Kemenkes RI, 2016).

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37,1%. Pada Riskesdas 2018 justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% dengan proporsi anemia ada dikelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kemenkes RI, 2018).

Hal ini berkaitan dengan maraknya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang dan jauh dari kata seimbang. Konsumsi makanan siap saji (*junkfood*) menyebabkan para remaja rentan sekali mengalami perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada remaja putri, karena setiap bulannya telah mengalami menstruasi yang berdampak pada kurangnya asupan zat besi sebagai pemicu terjadinya anemia (Ari Istiany dan Rusilanti, 2013:169).

Penyebab lain juga karena kebiasaan remaja putri yang ingin tampil langsing, dengan membatasi dan mengabaikan kebutuhan zat gizinya mengakibatkan remaja putri mudah terkena anemia. Pola makan dengan porsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan menyebabkan tubuh kekurangan zat besi penting untuk menggantikan yang hilang saat menstruasi. (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Pentingnya makan beranekaragam dikarenakan seperti contoh tempe merupakan pangan sumber zat besi dalam bentuk nonheme, dengan perbandingan antara jumlah zat gizi (besi) yang dapat diserap tubuh dengan zat gizi (besi) yang dikonsumsi yang rendah serta mengandung zat asam fitat yang bersifat *inhibitor* (menghambat). Oleh sebab itu, konsumsi tempe dalam jumlah yang besar, jika tidak diikuti

dengan konsumsi pangan yang beraneka ragam terutama pangan yang bersifat *enhancer* (pendorong) akan berpengaruh pada rendahnya penyerapan Zat Besi dan berdampak pada kadar Hb seseorang (status anemia) (Almatsier,2001).

Pemilihan penggunaan media berbasis android berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informasi RI (2014) yang menyebutkan bahwa 30 juta remaja adalah pengguna internet, dengan komposisi 69% menggunakan laptop atau android dan 52% menggunakan ponsel. Analisis Olap Cubes penelitian Budi Susilo (2018) menghasilkan segmentasi demografi dari pengguna Instagram adalah 89,7% dengan profil yaitu remaja. Media edukasi gizi berbasis android dapat meningkatkan perilaku gizi seimbang menjadi lebih baik seperti pengetahuan baik (11,8%), sikap positif(5,5%), dan praktik gizi seimbang baik (15,9%) (Perdana dkk, 2017). Media sosial (instagram) yang banyak digunakan remaja, mudah diakses, tidak terbatas ruang dan waktu, bila digunakan dengan tepat juga dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja (Masitah R dkk, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di dua SMA favorit Kabupaten Tulungagung yaitu SMAN 1 Kedungwaru dan SMAN 1 Boyolangu terdapat enam dari sepuluh remaja putri ketat membatasi makan karena menjalani program diet serta 2 diantaranya memiliki gejala 5L (lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai), mengantuk dan terlihat pucat dimana merupakan gejala anemia. Informasi tersebut terlihat bahwa kesadaran sikap dari diri sendiri tentang pentingnya apa yang kita konsumsi perlu ditingkatkan.

Studi ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gizi dan kesehatan seperti pedoman gizi seimbang, kecukupan asupan energi dan zat gizi dalam upaya mencegah dan menanggulangi kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang menerapkan pola makan dengan seimbang dapat diperolehnya status gizi, prestasi akademik yang optimal, dan kesehatan yang optimal dalam mencegah peluang anemia pada masa kehamilan. Media berbasis android dan instagram “DASA (*Dietary Approaches to Stop Anemia*)” juga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu memberikan edukasi gizi dan kesehatan pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, akan didapatkan rumusan masalah dalam penelitian yaitu bagaimana Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Edukasi “*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*” Antara Media Berbasis Android dan Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi (protein, zat besi, vitamin C) pada Remaja Putri SMA di Tulungagung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mempelajari perbedaan pengetahuan dan sikap edukasi *Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)* antara media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi energi, protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung.

Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android pada remaja putri SMA di Tulungagung
2. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram pada remaja putri SMA di Tulungagung
3. Mempelajari perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android pada remaja putri SMA di Tulungagung
4. Mempelajari perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram pada remaja putri SMA di Tulungagung
5. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
6. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung

7. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
8. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
9. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
10. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
11. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
12. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
13. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
14. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
15. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
16. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
17. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung

18. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
19. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
20. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis android terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
21. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
22. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
23. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
24. Mempelajari perbedaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
25. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
26. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
27. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
28. Mempelajari perbedaan pengetahuan sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung

29. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
30. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
31. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
32. Mempelajari perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung
33. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung
34. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung
35. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung
36. Mempelajari perbedaan sikap sesudah diberikan edukasi DASA dengan media berbasis instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya yang khususnya pada bidang kesehatan dan bidang terkait serta bagi para peneliti dapat melanjutkan kajian efektivitasnya untuk menanggulangi kejadian anemia.

2. Manfaat Praktis

Bagi Siswa :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi siswa tentang *Dietary Approaches to Stop Anemia* (DASA) dengan media berbasis android dan instagram sehingga pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi remaja putri lebih diperhatikan asupan energi dan zat gizi (protein, zat besi, vitamin C) agar cukup dengan kebutuhannya sehari-hari.

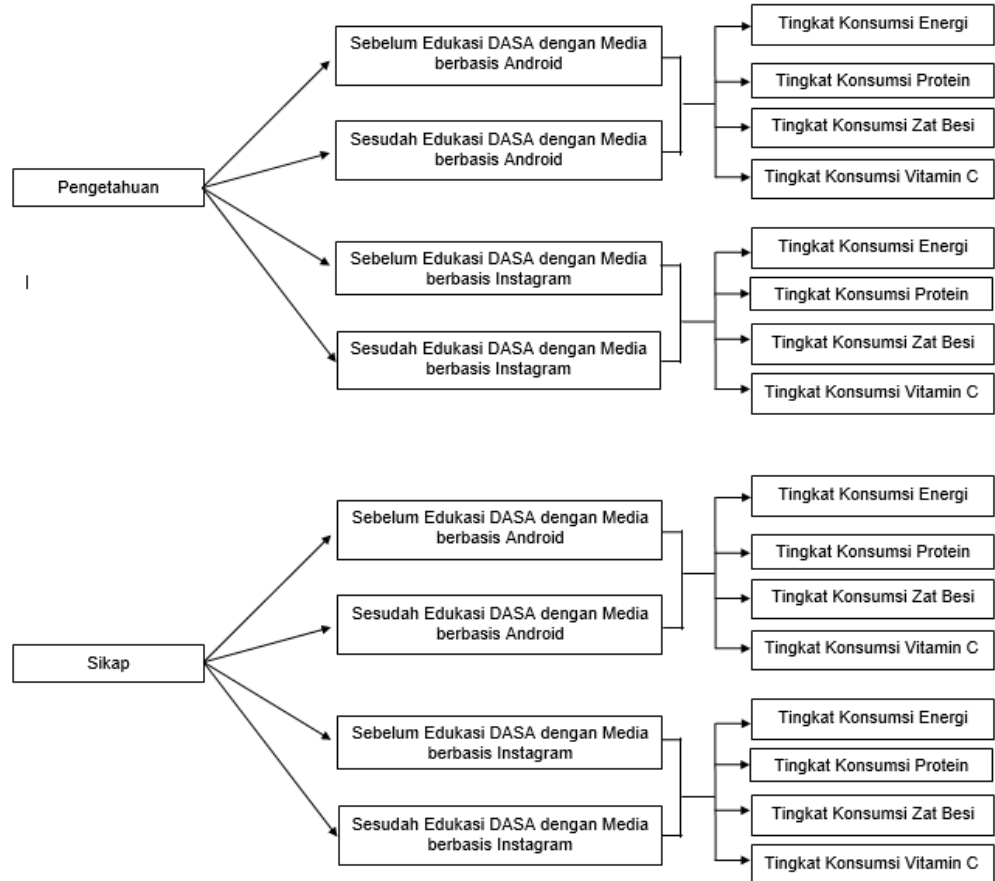
Bagi Sekolah :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berupa gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, zat besi, vitamin C) remaja putri dengan alternatif edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram.

Bagi Petugas Kesehatan :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam optimalisasi penerapan pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi yang bersifat promotif, edukatif, dan preventif melalui *Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)* dengan media berbasis android dan instagram sehingga tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, zat besi, vitamin C) remaja putri agar lebih diperhatikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Konsep Penelitian



F. Hipotesis Penelitian

1. Ada perbedaan pengetahuan edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia* (DASA)" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung.
2. Ada perbedaan pengetahuan edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia* (DASA)" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung.
3. Ada perbedaan pengetahuan edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia* (DASA)" dengan media berbasis android dan instagram

terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung.

4. Ada perbedaan pengetahuan edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung.
5. Ada perbedaan sikap edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja putri SMA di Tulungagung.
6. Ada perbedaan sikap edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja putri SMA di Tulungagung.
7. Ada perbedaan sikap edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri SMA di Tulungagung.
8. Ada perbedaan sikap edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA)*" dengan media berbasis android dan instagram terhadap tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri SMA di Tulungagung.