

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi dan kesehatan remaja merupakan hal penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia pada suatu bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang kondusif dan mendukung merupakan sumber daya manusia yang di masa depan nanti akan menjadi aset bangsa yang tidak ternilai (Dieny, 2014). Masalah gizi pada masa remaja perlu mendapat perhatian khusus dari berbagai pihak seperti pemerintah, sekolah, keluarga terutama orang tua karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya terhadap masalah gizi saat di masa dewasa (Fikawati et al., 2016). Salah satu permasalahan kesehatan pada masa remaja adalah anemia.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penurunan jumlah massa eritrosit ditunjukkan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit yang menurun (Nasruddin et al., 2021). Menurut (WHO, 2011) Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Jenis – jenis anemia terdiri dari anemia defisiensi besi, anemia defisiensi vitamin C, anemia makrositik, anemia hemolitik, anemia sel sabit, anemia aplastik (Proverawati, 2011). Anemia yang paling banyak terjadi utamanya pada remaja putri adalah anemia akibat defisiensi zat besi (Rahayu et al., 2019). Kondisi ini terjadi karena tubuh kekurangan zat besi yang merupakan komponen penting dalam pembentukan sel darah merah.

World Health Organization (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa 30% wanita usia 15 – 49 tahun mengalami anemia. Menurut WHO tahun 2021, prevalensi anemia pada wanita usia produktif 15 – 49 tahun secara global sebesar 29,9%. Menurut data Riskesdas 2013 prevalensi anemia secara nasional sebesar 21,7%, berdasarkan kelompok usia 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan kelompok usia 15 – 24 tahun sebesar 18,4%. Menurut (Riskesdas, 2018) prevalensi anemia secara nasional sebesar 23,7% sedangkan berdasarkan kelompok usia 5 – 14 tahun sebesar 26,8% dan kelompok usia

15 – 24 tahun sebesar 32% (Risikesdas, 2018). Data dari Depkes (2020) dimana didapatkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%. Berdasarkan data (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020) 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh Dinas Kota Malang tahun 2018 menunjukkan hasil bahwa terdapat 24 dari 200 (12%) remaja putri di kota Malang mengalami anemia. Menurut Worldwide Prevalence of Anemia, anemia dikatakan masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensinya >5%. Menurut WHO 2019 Kategori masalah anemia dibedakan menjadi 3 yaitu 5% - 19,9% (Kategori Ringan), 20% - 39,9% (Kategori Sedang) dan >40% (Kategori Berat). Sehingga prevalensi anemia remaja putri tahun 2018 di Kota Malang yang sebesar 12% termasuk dalam kategori ringan.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana pada masa ini remaja dianggap sudah lebih mandiri dibandingkan dengan masa sebelumnya yaitu pada masa kanak-kanak, namun di sisi lain remaja juga masih dianggap belum mampu bertanggung jawab secara penuh (Daulay, 2020). Masa remaja membutuhkan kecukupan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada permasalahan anemia menunjukkan bahwa remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra yang ditunjukkan prevalensi anemia remaja putri lebih tinggi. Hal ini berkaitan dengan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi selain itu rendahnya asupan makanan yang bergizi.

Penyebab langsung anemia adalah defisiensi mikronutrien, kondisi ginekologi, genetik kelainan sel darah merah, infeksi, peradangan, dan penyakit kronis (WHO, 2023). Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu rendahnya asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak dan defisiensi mikronutrien seperti vitamin A, C, asam folat, riboflavin dan B12 untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian. Penyebab anemia terutama diakibatkan karena defisiensi zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein, zat besi, vitamin B12, vitamin C, dan asam folat (Astriningrum et al., 2017).

Sebelum remaja putri mengalami anemia maka perlu adanya tindakan pencegahan anemia. Menurut strategi pencegahan dan penanggulangan

anemia pada remaja putri yaitu pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplementasi TTD, dan pengobatan penyakit penyerta. Kementerian Kesehatan juga menanggulangi anemia melalui penyuluhan dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan pangan serta penerapan hidup bersih dan sehat. Dalam studi eksperimental mencoba membandingkan intervensi pendidikan gizi dan suplementasi zat besi program melaporkan bahwa kelompok pendidikan gizi lebih efektif dalam memperbaiki kondisi anemia (Sari et al., 2018).

Pengetahuan remaja putri yang belum memahami anemia menjadi salah satu alasan kelompok remaja putri sebagai kelompok rawan mengalami anemia (Sefaya & Nugraheni, 2017). Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu intervensi dengan meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai anemia melalui edukasi pencegahan anemia. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi atau membawa akibat yang positif terhadap perubahan perilaku dari sasaran (Notoatmodjo, 2013). Sehingga pengetahuan itu merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi pada remaja putri (Khotimah et al., 2019).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam perilaku memilih makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup (Imran et al., 2014). Ketidakseimbangan asupan zat gizi seperti kurangnya kadar hemoglobin pada remaja putri dapat menjadi salah satu penyebab anemia, misalnya seperti ketidakseimbangan asupan zat gizi makro yaitu energi, protein dan zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin C (Proverawati, 2011). Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi protein perlu diperhatikan, karena semakin rendah tingkat konsumsi protein maka semakin cenderung untuk menderita anemia. Protein berfungsi dalam pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh serta konsumsi zat besi yang berasal dari sumber hewani atau nabati terutama dengan mengonsumsi makanan sumber zat besi heme dan nonheme dapat ditingkatkan melalui pendidikan atau penyuluhan gizi kepada remaja putri. Selain itu vitamin C juga berperan penting dalam penyerapan zat besi. Absorpsi besi dalam bentuk nonheme meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C (Zulaekah, 2012).

Pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan asupan makanan dan status gizi (Marfuah & Kusudaryati, 2017). Edukasi gizi pada remaja putri perlu dilakukan dalam rangka agar meningkatkan pengetahuan gizi yang nantinya diharapkan dapat pula meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi (Triatmaja, 2018). Dalam pemberian edukasi akan dibutuhkan alat bantu atau media untuk menyampaikan pesan-pesan menjadi lebih menarik, sehingga sasaran dapat memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif (Notoatmojo, 2010). Media booklet merupakan media yang berisi materi tidak hanya berupa tulisan saja namun juga dilengkapi gambar berwarna menarik sehingga remaja putri akan lebih tertarik untuk membacanya (Sugiharti, 2021). Selain itu, booklet juga memiliki kelebihan dibandingkan dengan media cetak lainnya seperti leaflet antara lain dapat digunakan semua orang, mudah dibawa kemana-mana, dapat digunakan setiap saat, tidak mudah rusak, dan booklet kemungkinan hilang lebih kecil dibandingkan dengan media leaflet (Depkes RI, 2004)

Menurut (Puspitaningrum et al., 2017) seseorang melalui indera dan paling banyak disalurkan ke dalam otak melalui indera pandang. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui indera pandang, 13% melalui indera pendengaran, dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain, sama halnya dengan penggunaan booklet akan mudah tersalurkan karena memiliki rentan 75%-87%, dari hasil penelitian Puspitaningrum (2017). Sejalan dengan penelitian Rosyida (2021) menyatakan bahwa selisih perubahan peningkatan pengetahuan pada kelompok dengan media booklet dengan rata-rata tertinggi yaitu sebesar 47,35 dan selisih terendah sebesar 0,3 lebih besar dibandingkan pada kelompok media non booklet, sehingga media booklet lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cisadea didapatkan data hasil skrining anemia pada 48 siswi SMP ditemukan bahwa 4 siswi menderita anemia yang dimana 2 siswi menderita anemia ringan dan 2 siswi anemia sedang. Sehingga persentase anemia di Puskesmas Cisadea Tahun 2023 sebesar 12% yang termasuk dalam kategori ringan (5 – 19,9%).

SMP Islam Ma'Arif 03 Malang termasuk salah satu sekolah menengah pertama yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cisadea. Menurut pernyataan Ahli Gizi di Puskesmas Cisadea, SMP Islam Ma'arif 03 Malang belum pernah diadakan skrining anemia. Akan tetapi, di SMP Ma'arif 03 Malang sudah pernah dilakukan penyuluhan anemia oleh Puskesmas Cisadea. Setelah dilakukan penyuluhan anemia diadakan sesi tanya jawab yang diketahui 20 dari 40 siswi sudah memahami pengertian dan gejala anemia namun belum paham terkait penyebab, dampak, dan pencegahan anemia. Sementara itu, dari 40 siswi didapatkan 4 siswi dikategorikan memiliki status gizi kurus. Penelitian (Safita, 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

Berdasarkan yang telah dijelaskan diatas maka peneliti ingin mengetahui perbedaan pengetahuan dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri melalui edukasi anemia dengan media booklet.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari masalah di atas maka didapatkan rumusan masalah "Apakah ada perbedaan pengetahuan dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri melalui edukasi anemia dengan media booklet di SMP Islam Ma'arif 03 Malang?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian

Mengetahui perbedaan pengetahuan dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri melalui edukasi anemia dengan media booklet di SMP Islam Ma'arif 03 Malang.

2. Tujuan khusus penelitian

- a. Mengetahui nilai rata-rata pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sebelum diberikan edukasi dengan media booklet.
- b. Mengetahui nilai rata-rata pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sesudah diberikan edukasi dengan media booklet.
- c. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi protein pada remaja putri sebelum diberikan edukasi anemia dengan media booklet.

- d. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi protein pada remaja putri sesudah diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- e. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri sebelum diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- f. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri sesudah diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- g. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri sebelum diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- h. Mengetahui nilai rata-rata tingkat konsumsi vitamin C pada remaja putri sesudah diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- i. Menganalisis perbedaan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi anemia dengan media booklet.
- j. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi anemia dengan media booklet.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri untuk mendukung pencegahan anemia terhadap remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi instansi yang bersangkutan dalam hal edukasi untuk pencegahan anemia pada remaja putri.

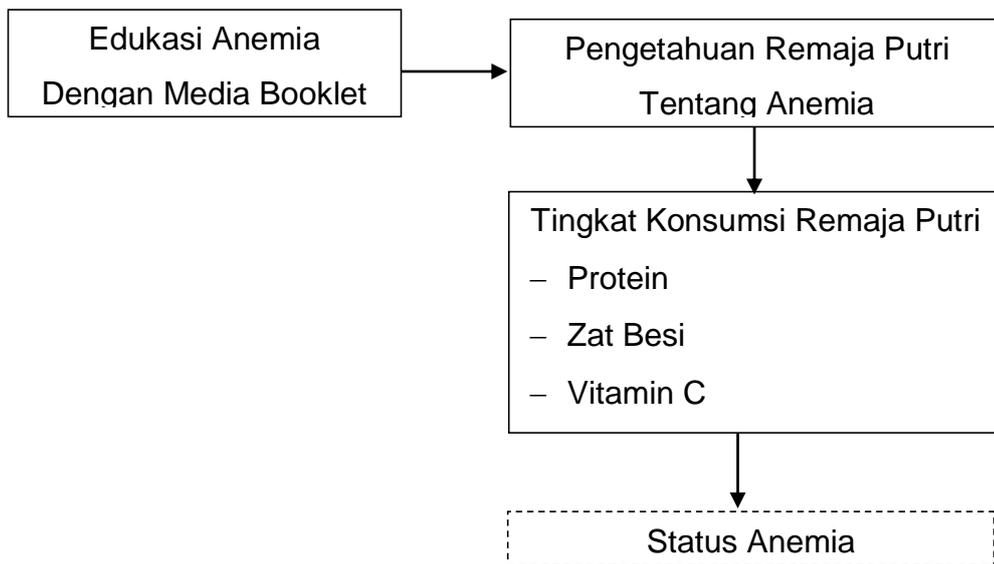
b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan, pemahaman, dan pengetahuan peneliti serta penerapan teori yang didapatkan pada selama perkuliahan.

c. Bagi Responden

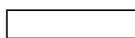
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan responden, serta diharapkan dapat bermanfaat untuk pencegahan anemia pada remaja putri.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1.1 Kerangka Konsep

Keterangan:



= variabel yang diteliti



= variabel yang tidak diteliti

Penjelasan :

Dalam kerangka konsep terdapat 1 variabel independent dan 1 variabel dependent. Variabel independent dalam penelitian ini ialah Edukasi Anemia dengan media booklet di SMP Islam Ma'arif 03 Malang. Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini ialah pengetahuan dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C sebelum dan sesudah diberikan edukasi anemia. Sasaran dalam penelitian ini ialah siswi putri di SMP Islam Ma/arif 03 Malang. Diharapkan setelah diberikan edukasi anemia responden ini mendapatkan pengetahuan dan meningkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C.

F. Hipotesis

1. Ada perbedaan pengetahuan pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi anemia dengan media booklet di SMP Islam Ma'arif 03 Malang.
2. Ada perbedaan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi anemia dengan media booklet di SMP Islam Ma'arif 03 Malang.