

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia dari masa anak-anak menuju dewasa, sehingga disebut juga dengan masa peralihan. Remaja adalah masa krusial bagi tumbuh kembang fisik, psikologis, dan perilaku. Pada periode ini, terjadi perubahan menuju kematangan, salah satunya adalah kebutuhan gizi. Tidak hanya untuk aktivitas sehari-hari, zat gizi juga diperlukan untuk pertumbuhan, kematangan reproduksi, dan persiapan kehamilan bagi remaja putri. Masalah kesehatan pada remaja umumnya ditimbulkan akibat perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Salah satu masalah kesehatan remaja di Indonesia adalah anemia, khususnya pada remaja putri.⁽¹⁾

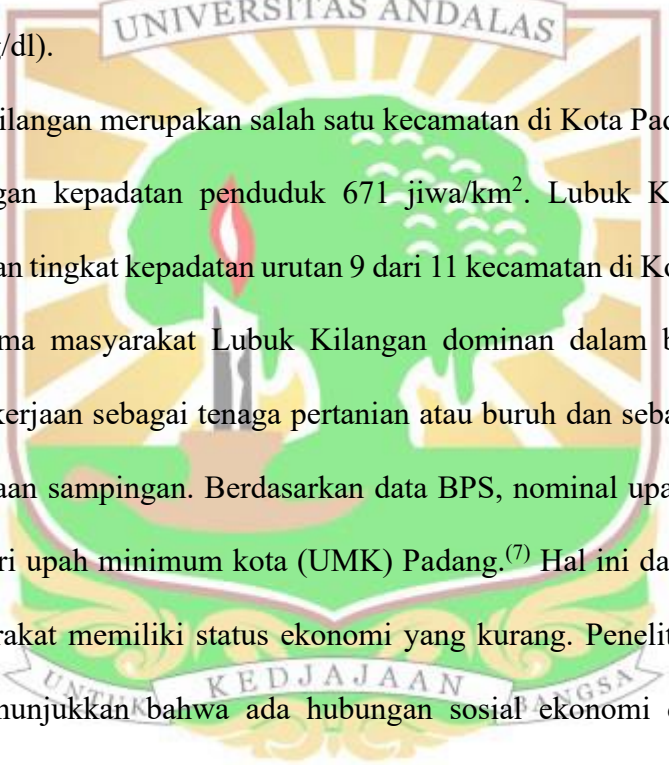
Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah normal. Semua jaringan tubuh membutuhkan hemoglobin untuk mengikat dan mengedarkan oksigen sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Hilangnya kebugaran dan konsentrasi saat beraktivitas dapat disebabkan karena berkurangnya oksigen di otak dan jaringan otot. Apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 gr/dL, remaja putri dan wanita usia subur (WUS) dikategorikan mengalami anemia. Anemia lebih sering dialami pada oleh wanita dibandingkan laki-laki, terutama pada remaja putri.⁽²⁾

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, prevalensi anemia pada wanita usia subur adalah 29,9%, yang berarti lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun mengalami anemia. Angka tertinggi berada di wilayah Afrika dan Asia Tenggara, dengan perkiraan 106 juta perempuan di Afrika dan 244 perempuan di Asia Tenggara mengalami anemia. Prevalensi anemia di Indonesia pada tingkat global tergolong sedang dengan 30,6% pada kelompok wanita usia 15-49 tahun dan tergolong berat dengan 44,2% pada kelompok wanita hamil usia 15-49 tahun. Hal

ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia secara global telah melewati batas ambang anemia sebagai masalah kesehatan yaitu 20%.⁽³⁾ Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, anemia dialami oleh 18,4% remaja putri dan jumlah ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa.⁽⁴⁾ Berdasarkan data survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2018 sekitar 40,5% balita, 57,1% remaja putri usia 10-18 tahun, dan 39,5% remaja putri usia 19-45 tahun mengalami anemia.⁽⁵⁾ Jika membandingkan RISKESDAS 2013 dan 2018 membuktikan adanya peningkatan yang signifikan hingga 13,6% kejadian anemia remaja putri. Angka tersebut juga melewati batas ambang anemia sebagai masalah kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa anemia remaja putri menjadi masalah kesehatan global maupun di Indonesia.

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, Sumatera Barat menempati urutan keempat provinsi dengan angka anemia tertinggi setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo.⁽⁴⁾ Prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat lebih tinggi dari angka nasional yaitu 14,8%, dengan 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki, berdasarkan acuan SK Menteri Kesehatan.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil *skrining* remaja putri kelas 7 SMP dan 10 SMA pada tahun 2023 di tiap Kabupaten/Kota di Sumatera Barat, prevalensi anemia remaja putri adalah 20,30% dan Kota Padang menempati urutan ke delapan dengan prevalensi 22,63%. Angka tersebut melewati batas ambang anemia sebagai masalah kesehatan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota pada tahun 2023, dari 14.580 siswi yang dilakukan skrining pemeriksaan Hb, 23,7% atau 3.450 remaja putri mengalami anemia. Pemilihan Kota Padang sebagai lokasi penelitian diperkuat dengan Kota Padang merupakan ibukota Provinsi Sumatera Barat. Kota Padang memiliki akses makanan cepat saji yang tersebar di setiap wilayah. Adanya jasa pengiriman makanan secara *online* membuat seseorang memilih jalan tersebut dibandingkan menghabiskan tenaga untuk mencari makanan sendiri. Akibatnya, gaya

hidup masyarakat perlahan menjadi *sedentary lifestyle*. Pola makan yang kurang bergizi dan perubahan gaya hidup menjadi penyebab masalah gizi remaja, salah satunya anemia.⁽¹⁾ Jumlah anemia remaja putri tertinggi di Kota Padang berada di wilayah puskesmas Lubuk Kilangan 60,3%, Lubuk Buaya 46,5%, dan Pemancungan 38,5%. Hasil skrining pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri SMP dan SMA di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2023 menunjukkan bahwa SMAN 14 Padang memiliki jumlah anemia tertinggi yaitu 45% atau 161 orang, dengan proporsi 62 orang mengalami anemia ringan (11-11,9 g/dl) dan 99 orang mengalami anemia sedang (8-10,9 g/dl).



Lubuk Kilangan merupakan salah satu kecamatan di Kota Padang dengan luas 85,99 km² dengan kepadatan penduduk 671 jiwa/km². Lubuk Kilangan menjadi kecamatan dengan tingkat kepadatan urutan 9 dari 11 kecamatan di Kota Padang. Mata pencaharian utama masyarakat Lubuk Kilangan dominan dalam bidang pertanian dengan jenis pekerjaan sebagai tenaga pertanian atau buruh dan sebagian besar tidak memiliki pekerjaan sampingan. Berdasarkan data BPS, nominal upah buruh tani per bulan kurang dari upah minimum kota (UMK) Padang.⁽⁷⁾ Hal ini dapat disimpulkan, sebagian masyarakat memiliki status ekonomi yang kurang. Penelitian Suryani dkk tahun 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pendapatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan, sehingga terjadi hubungan yang erat antara pendapatan dan gizi. Peningkatan pendapatan akan berpengaruh ada perbaikan kesehatan dan kondisi keluarga yang selanjutnya berhubungan dengan status gizi. Siswa yang pendapatan orang tuanya rendah dan menderita anemia dapat disebabkan karena tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi yang dikonsumsinya setiap hari.⁽⁸⁾ Pendidikan terakhir masyarakat di Kecamatan Lubuk Kilangan umumnya tamat

SLTA/ sederajat, sedangkan pendidikan non formal jarang didapatkan penduduk.⁽⁷⁾ Pendidikan tentang kesehatan dan gizi umumnya didapatkan melalui pendidikan non formal seperti edukasi dari pihak puskesmas dan lainnya. Salah satu faktor yang memengaruhi anemia adalah pengetahuan yang didapatkan melalui pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan orang tua memengaruhi penerimaan informasi. Pendidikan seorang ibu sangat penting dalam menentukan dan menyediakan makanan sehingga berpengaruh pada kualitas makanan yang dikonsumsi. Kemudian, konsumsi makanan tersebut akan memengaruhi status anemia anggota keluarga, khususnya pada remaja putri. Sementara itu, pendidikan seorang kepala keluarga, dalam hal ini ayah baik secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi status ekonomi rumah tangga yang dapat memengaruhi konsumsi dalam suatu keluarga.⁽⁹⁾

Remaja yang menderita anemia biasanya mengalami gejala lesu, letih, lemah, lelah, lalai atau disebut dengan 5L disertai sakit kepala, mudah lelah dan mengantuk, mata berkunang-kunang, serta sulit fokus. Pucat pada muka, kulit, bibir, kelopak mata, kuku, dan telapak tangan merupakan gejala anemia secara klinis.⁽²⁾

Anemia berdampak negatif pada remaja putri karena dapat menurunkan kebugaran dan kemampuan berpikir, menurunkan daya tahan tubuh, yang berdampak pada penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja. Saat menjadi ibu hamil, remaja putri yang mengalami anemia berisiko mengalami perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang membahayakan ibu dan bayinya. Ibu hamil dengan anemia berisiko mengalami pertumbuhan janin terhambat dan melahirkan bayi dengan kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), *stunting* dan gangguan neurokognitif. Cadangan zat besi yang rendah saat lahir dapat menyebabkan bayi mengalami anemia, sehingga meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas neonatal dan bayi.⁽²⁾ Faktor penyebab anemia antara lain pola makan yang tidak adekuat atau gangguan

penyerapan zat gizi sehingga menyebabkan defisiensi zat gizi, penyakit infeksi (malaria, tuberkulosis, infeksi parasit, HIV), peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, serta kelainan sel darah merah. Kekurangan atau defisiensi zat besi merupakan penyebab anemia yang paling umum. Kekurangan folat dan vitamin B12 juga merupakan penyebab anemia yang tidak kalah penting.⁽²⁾

Anemia pada remaja disebabkan langsung oleh pola makan yang kurang bergizi, sedangkan penyebab tidak langsung adalah kurangnya pengetahuan dan rendahnya kesadaran. Berdasarkan teori Lawrence Green, tingkat pengetahuan adalah salah satu faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan. Pola makan yang kurang bergizi dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Reproduksi Remaja Tahun 2017, hanya 13,2% remaja putri yang mengetahui apa itu anemia. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri (15-19 tahun) memiliki pemahaman yang tidak baik terkait anemia.⁽¹⁰⁾

Kejadian anemia pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, karena pengetahuan berperan terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Remaja putri yang tidak mengetahui tentang anemia, seperti gejala, dampak, dan cara pencegahannya mungkin mengonsumsi makanan yang rendah zat besi, sehingga menyebabkan asupan zat besi tidak terpenuhi. Pengetahuan memengaruhi sikap yang mengacu pada respons tertutupnya terhadap suatu rangsangan atau objek.⁽¹¹⁾ Penelitian oleh Silitonga dan Nuryeti pada tahun 2021 menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan kurang tentang anemia 70,6% mengalami anemia dan remaja putri yang mempunyai sikap negatif terhadap anemia 88,3% mengalami anemia.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil observasi kepada siswi kelas X dan XI di SMAN 14 Padang pada tanggal 15 Maret 2024 oleh 40 remaja putri didapatkan bahwa 65% remaja putri memiliki pengetahuan kurang terkait anemia. Berdasarkan hasil wawancara, dalam satu tahun terakhir siswa kelas X sudah pernah mendapatkan edukasi terkait anemia. Namun, edukasi tersebut hanya berlangsung sekali dan tidak menyeluruh.

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya dalam mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja putri. Tujuan dari edukasi gizi adalah untuk mengubah perilaku masyarakat dan individu guna meningkatkan dan mempertahankan gizi yang sehat. Edukasi yang diberikan dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap individu terhadap tindakan, yang akan mengarah pada perubahan perilaku positif.⁽¹³⁾ Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai media, baik media cetak seperti *booklet*, *leaflet*, poster, komik, *flipchart*, media elektronik seperti *motion* video dan media sosial seperti *Whatsapp* dan *Facebook*. Berbagai media edukasi gizi tersebut dapat disampaikan dengan sejumlah metode edukasi seperti *games*, penyuluhan, dan ceramah. Remaja masih dalam proses belajar dan mudah menyerap informasi, sehingga remaja menjadi kelompok sasaran edukasi gizi yang strategis.⁽¹⁴⁾

Strategi yang efektif dalam edukasi gizi pada remaja tentang anemia adalah menggunakan permainan. Permainan edukatif adalah permainan yang memasukkan pembelajaran ke dalam desainnya, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman selama proses pembelajaran. Media edukasi permainan melibatkan berbagai indra seperti indra penglihatan, pendengaran, dan peraba. Studi lain mengungkapkan bahwa terdapat adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi dengan media permainan edukasi ular tangga dan Games Kartu Milenial Sehat (KMS).⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾

Salah satu kelebihan permainan edukatif adalah mendorong partisipasi aktif dari siswa dalam proses pembelajaran dan menyenangkan.⁽¹⁷⁾ Ular tangga merupakan permainan yang sesuai untuk remaja. Ular tangga adalah permainan berupa papan yang terdiri dari petak-petak kecil, tangga, dan ular yang dimainkan oleh dua orang atau lebih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan media ular tangga dapat meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa.⁽¹⁸⁾ Permainan ular tangga dapat merangsang siswa beraktivitas secara kelompok maupun individu.⁽¹⁹⁾ Media edukasi ular tangga disajikan dengan desain yang berwarna-warni sehingga dapat meningkatkan minat dan daya tarik remaja terhadap edukasi yang diberikan. Edukasi dengan permainan membuat remaja merasa lebih rileks dan santai, hal ini akan membantu mempermudah proses pemahaman materi. Ular tangga menjadi salah satu permainan *board game* yang mudah dimodifikasi dengan penambahan konsep pembelajaran tertentu. Penambahan kartu yang berisi pertanyaan sebagai modifikasi diharapkan dapat merangsang responden untuk berpikir secara kritis terhadap suatu permasalahan. Kartu tersebut berisi pertanyaan yang menguji pengetahuan dan sikap. Pertanyaan seputar pengetahuan dan sikap akan meningkatkan pemahaman sehingga mampu memberikan gambaran kepada responden untuk mengambil sikap positif yang dianggapnya benar. Penggunaan media ular tangga edukatif juga dapat lebih banyak mengaktifkan lebih banyak pancaindra yang digunakan oleh responden, seperti penglihatan, pendengaran, dan perabaan, sehingga informasi dapat diserap lebih jelas. Beberapa hal di atas, menyebabkan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap yang signifikan sebelum dan setelah edukasi terkait pencegahan anemia pada remaja putri menggunakan media permainan ular tangga. Adanya peningkatan skor pengetahuan sebesar 39,88 dan peningkatan skor sikap 17,05.⁽¹⁵⁾

Media edukasi gizi lainnya yang sering digunakan adalah *leaflet*. *Leaflet* merupakan lembaran yang dapat dilipat untuk penyampaian informasi atau pesan kesehatan melalui tulisan dan gambar tertentu. *Leaflet* menjadi salah satu media promosi kesehatan tradisional dapat digunakan pada populasi skala besar. Media ini dapat digunakan untuk menyebarkan pesan kesehatan, sehingga *leaflet* menjadi media yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan untuk mengubah kebiasaan masyarakat ke arah yang lebih baik. Peranan media *leaflet* sebagai media edukasi gizi tradisional masih tetap efektif digunakan meskipun dalam era digital seperti saat ini. Untuk meningkatkan efektivitasnya, *leaflet* dapat dimodifikasi dari segi penampilan dan penyajiannya. Media edukasi *leaflet* disajikan dengan desain yang warna-warni sehingga dapat meningkatkan minat dan daya tarik remaja terhadap edukasi yang diberikan. Responden dapat membaca berulang kali *leaflet* sehingga meningkatkan kesempatan untuk mengingat materi yang disajikan. Oleh karena itu, agar dapat diakses di mana pun dan kapan pun, *leaflet* dapat disajikan dalam bentuk digital. Berdasarkan penelitian oleh Hannati dkk pada tahun 2021, *leaflet* dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja putri mengenai anemia yang ditandai dengan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 20,44 sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet*.⁽²⁰⁾

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “**Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Ular Tangga Edukatif dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Untuk Pencegahan Anemia Di SMAN 14 Padang**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media ular

tangga edukatif dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri untuk pencegahan anemia di SMAN 14 Padang?

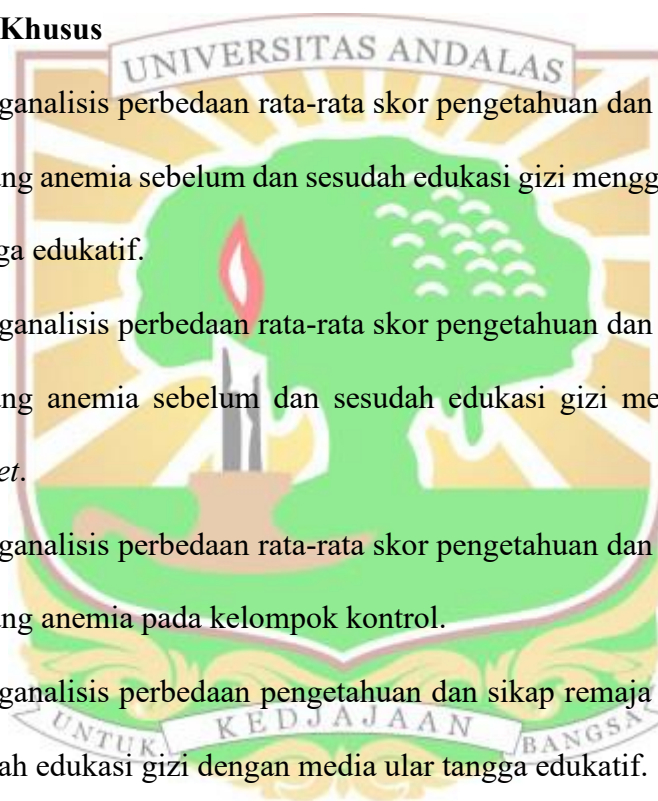
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media ular tangga edukatif dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri untuk pencegahan anemia di SMAN 14 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media ular tangga edukatif.
2. Menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media *leaflet*.
3. Menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia pada kelompok kontrol.
4. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi dengan media ular tangga edukatif.
5. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi dengan media *leaflet*.
6. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri pada kelompok kontrol.
7. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi antara media ular tangga edukatif dan media *leaflet*.



8. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi antara media ular tangga edukatif dan kelompok kontrol.
9. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi antara media *leaflet* dan kelompok kontrol.
10. Menganalisis efektivitas edukasi gizi dengan media ular tangga edukatif dan *leaflet* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pendidikan edukasi gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait edukasi menggunakan media ular tangga edukatif dan *leaflet*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pemerintahan

Sebagai masukan bagi instansi kesehatan atau pemerintah daerah dalam mengembangkan kebijakan terkait edukasi anemia pada remaja putri.

2. Bagi Remaja dan Masyarakat

Sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dan masyarakat terkait pencegahan anemia.



3. Bagi Peneliti

Sebagai informasi untuk meningkatkan wawasan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan tentang edukasi menggunakan media ular tangga edukatif dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri untuk pencegahan anemia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pengaruh edukasi menggunakan media ular tangga edukatif dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri untuk pencegahan anemia. Waktu pelaksanaan pada bulan Maret hingga Juni 2024. Lokasi Penelitian berada di SMA Negeri 14 Padang. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen *pre-test post-test with non-equivalent control group*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media ular tangga edukatif dan *leaflet* sementara variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap.

