

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan ibu dan anak yang masih menjadi perhatian global, pada tahun 2025 salah satu target gizi global adalah penurunan 50% prevelensi anemia pada wanita usia subur, anemia pada wanita usia reproduksi merupakan tantangan kesehatan yang menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius bagi para remaja yang akan menjadi calon ibu nantinya. Prevelensi anemia pada wanita usia reproduksi paling tinggi terjadi di negara-negara berkembang (Hasan *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam *World Health Statistics* tahun 2021 menunjukkan prevelensi anemia pada wanita usia reproduksi (15-49 tahun) Didunia pada tahun 2019 yaitu berkisar sebanyak 29.9% , dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya (WHO, 2021). Di Asia Tenggara prevalensi anemia pada wanita usia subur mencapai 46,6% pada tahun 2019, artinya hampir separuh wanita usia subur terkena anemia (Saputri & Noerfitri, 2022). Hasil dari data Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan bahwa penderita anemia di usia 5-14 tahun sebanyak 26,8% dari keseluruhan populasi dan sebanyak 32% penderita anemia di usia 15-24 tahun (Kemenkes, 2022).

Angka kejadian anemia pada remaja di Provinsi Sumatera Barat berdasarkan Survei Pemantauan Status Gizi (PSG) yang dilaksanakan oleh

Dinas Kesehatan Sumatera Barat Pada Tahun 2020 didapatkan hasil sebanyak 43,1% (Dinkes Sumbar, 2019). Sedangkan, kejadian anemia Di Kota Padang Berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2020 tercatat sebanyak 38,7% remaja putri mengalami anemia, dan pada Tahun 2021 terjadi peningkatan kejadian anemia pada remaja putri dengan presentase 42,5% (Dinkes Kota Padang, 2022).

Anemia terjadi ketika tubuh memiliki hemoglobin yang rendah dalam sel darah merah, sehingga dapat memengaruhi kesehatan secara umum. Hemoglobin memainkan peran penting dalam sirkulasi dengan mengikat oksigen di paru-paru dan mengangkutnya ke jaringan di seluruh tubuh. Ketika kadar hemoglobin rendah, pengiriman oksigen ke otak, otot, dan jaringan vital lainnya terganggu, yang dapat menyebabkan kelelahan, gangguan fungsi kognitif, dan penurunan kinerja kerja. Komplikasi-komplikasi ini pada akhirnya merugikan produktivitas dan kualitas hidup (Sigit *et al.*, 2024).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia (Alem *et al.*, 2023), Hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami siklus menstruasi, masa menstruasi remaja putri lebih banyak memerlukan zat gizi (zat besi) untuk menggantikan kehilangan zat besi pada masa menstruasi (Khobibah *et al.*, 2021). Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, setiap harinya ganti pembalut 2-5 kali. Menstruasi yang berlebihan biasanya berlangsung lebih dari 7 hari dengan perdarahan lebih banyak, yang dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat besi (Astuti & Kulsum, 2020)

Menurut penelitian Mengistu (2019) di Ethiopia menunjukkan bahwa remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengalami menstruasi lebih dari 5 hari memiliki risiko 2,4 kali lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan yang menstruasinya kurang dari 5 hari. Ini mengindikasikan bahwa kehilangan darah selama menstruasi dapat berperan dalam meningkatkan risiko anemia pada remaja putri.

Kekurangan zat besi pada remaja dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya daya tahan tubuh, sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Selain itu, kekurangan zat besi juga berdampak pada penurunan konsentrasi dan kualitas belajar (Peoch *et al.*, 2021). Oleh karena itu, jika anemia pada remaja putri tidak segera diatasi dan terus berlanjut, hal ini dapat memengaruhi kecerdasan dan daya tangkap, terutama pada remaja putri yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. (Deivita *et al.*, 2021).

Dampak anemia ini juga dapat berlanjut saat menjadi ibu hamil anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, seperti kelahiran prematur, bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), serta masalah kesehatan bagi ibu dan bayi. Anemia pada masa kehamilan juga dapat mempengaruhi perkembangan janin (Chen *et al.*, 2022).

Penyebab tinggi kejadian anemia pada remaja karena asupan gizi seimbang rendah mengakibatkan status gizi anak yang buruk. Secara umum, anemia dipengaruhi oleh kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Hal ini berkaitan dengan status gizi, apabila makanan yang dikonsumsi baik maka status gizi akan baik begitupun sebaliknya oleh karena itu, kebutuhan

asupan nutrisi untuk mengembalikan jumlah sel darah merah yang hilang sangat diperlukan sehingga tidak mengalami defisiensi zat besi (Noviyanti *et al.*, 2024)

Tubuh membutuhkan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat untuk berfungsi dengan baik. Kekurangan protein bisa mengganggu penyerapan zat besi, yang pada akhirnya menyebabkan defisiensi zat besi dan rendahnya hemoglobin. Jika asupan nutrisi ini, terutama zat besi dan asam folat, kurang, risiko anemia akan meningkat (Aspihani *et al.*, 2023, Waluyo & Daud, 2022).

Remaja putri sering kali lebih memperhatikan penampilan tubuh mereka dengan membatasi asupan makanan dan menghindari makanan tertentu. Ketika asupan makanan berkurang, tubuh mengambil cadangan zat besi yang ada, sehingga mempercepat terjadinya anemia (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

Remaja yang memiliki asupan makan yang tidak teratur, kurang asupan protein, jarang makan sayur, dan sering makan makanan cepat saji, yang dapat menyebabkan anemia, mereka lebih suka makan di luar bersama teman karena pengaruh gaya hidup modern (Wardhani *et al.*, 2024). Kehidupan modern saat ini, membuat seseorang mengonsumsi makanan di luar rumah dan bukan sekedar untuk memenuhi kebutuhan saja, melainkan dapat dijadikan sebagai gaya hidup (Ufrida & Harianto, 2022).

Dalam kehidupan modern khususnya remaja sudah tidak asing lagi dengan makanan siap saji atau *fast food*, *fastfood* atau makanan siap saji yaitu jenis makanan yang dikemas secara menarik, penyajiannya yang mudah, dan mengandung zat adiktif yang membuat makanan menjadi awet dan memberikan

aneka rasa untuk jenis makanan yang akan di jual, jenis-jenis makanan siap saji yang ditemukan di berbagai restoran seperti McDonald'S, KFC, Richeese, Burger King, Pizza Hut, serta softdrink yang memiliki jenis rasa yang enak. Berbagai restoran tersebut menyediakan makanan siap saji dengan penampilan yang menarik, rasa yang enak serta harga yang terjangkau.(Ufrida & Harianto, 2022)

Faktor lain yang memengaruhi status anemia pada remaja putri adalah tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan remaja terhadap anemia (Friska Armynia Subratha, 2020) . Remaja putri yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai anemia, termasuk tanda-tanda, gejala, dan dampaknya, cenderung memiliki sikap yang kurang dalam melakukan upaya pencegahan anemia (Y. Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) didapatkan hasil sebanyak 49,4% responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang anemia, hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden kurang memahami kondisi ini, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan kejadian anemia.

Selain pengetahuan, sikap juga berperan dalam mempengaruhi status anemia pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lasmawanti (2024) dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Budi Agung Medan, ditemukan 52,2% siswi memiliki sikap yang kurang baik terhadap anemia, di dapatkan hasil bahwa

adanya pengaruh yang signifikan antara sikap dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Budi Agung.

Selain pengetahuan dan sikap, tindakan juga mempengaruhi status anemia pada remaja, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurkalisa (2024), ditemukan 15 responden dengan tindakan yang kurang baik, di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tindakan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Faktor tindakan terkait kesehatan memiliki peranan dalam merubah perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia remaja umumnya kurang memerhatikan makanan kebanyakan mereka memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi, apalagi mereka yang suka makan jajanan diluar rumah.

Rendahnya pengetahuan remaja terhadap anemia berpengaruh pada kurangnya perhatian remaja dalam pemilihan makanan dan pencegahan masalah kesehatan terutama anemia, rendahnya pengetahuan tentang anemia dikalangan remaja putri membuat banyak dari mereka kurang baik dalam mengatur asupan makan sehingga terjadi sikap dan tindakan pencegahan anemia yang kurang baik (Izdihar *et al.*, 2022).

Menurut Teori Bloom, pengetahuan memengaruhi sikap dan pada akhirnya menentukan tindakan seseorang. Meskipun perubahan sikap dan tindakan tidak selalu terjadi langsung, sikap dan tindakan yang didasari oleh pengetahuan cenderung lebih tahan lama karena didasarkan pada kesadaran individu. Dengan peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan tindakan menjadi lebih stabil dan bertahan lama (Y. Sari *et al.*, 2022).

Asupan makan untuk mencegah anemia defisiensi zat besi dengan cara memenuhi makanan gizi seimbang. Menu gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat besi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh yang memperhatikan pada aktivitas sehari-hari, perilaku hidup bersih, keanekaragaman pangan, serta memantau kondisi berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi (Singh *et al.*, 2023)

Peningkatan kasus anemia pada remaja juga disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang konsumsi gizi seimbang. Edukasi adalah proses yang luas yang bertujuan untuk mengubah perilaku agar seseorang dapat menerapkan asupan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan edukasi gizi adalah mendorong perubahan positif dalam sikap terhadap makanan dan gizi, dan untuk menyampaikan informasi gizi seimbang secara efektif (Nasruddin *et al.*, 2021).

Upaya promotif dan prevelentif untuk mengatasi anemia sebaiknya dimulai sejak masa remaja, yaitu pada fase remaja tahap awal pada usia 11-14 tahun, Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan remaja tahap awal karena baru memasuki masa pubertas, sehingga dapat mencegah anemia sejak dini dan mengurangi risiko anemia selama kehamilan di kemudian hari (Pasaribu *et al.*, 2023)

Salah satu cara untuk mencegah anemia adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan yang tepat. Tujuan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang, serta mendorong perubahan sikap dan perilaku untuk mencegah anemia. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan adalah program "Isi

Piringku," yang merupakan panduan dari Kementerian Kesehatan RI tentang gizi seimbang. Konsep "Isi Piringku" mudah dipahami, terutama oleh remaja, karena disajikan secara visual dan praktis, menunjukkan porsi makanan yang seimbang dalam satu piring (Ayuningtiyas *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwiastiti Irianto dan Aisyah (2023). Tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan isi piringku, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan “Isi Piringku” didominasi dengan pengetahuan cukup yaitu 67,6% siswi, Penelitian ini menemukan bahwa edukasi gizi berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, serta memperbaiki kadar hemoglobin pada remaja. Oleh karena itu, penerapan konsep "Isi Piringku" sebagai pedoman gizi seimbang dapat membantu remaja lebih memahami dan menerapkan asupan makan sehat, sehingga dapat mengurangi risiko anemia.

Pendidikan kesehatan digunakan sebagai alat meningkatkan kesadaran yang dapat meningkatkan sikap individu tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi. Berdasarkan teori kognitif, pendidikan kesehatan merupakan proses belajar yang dapat meningkatkan interpretasi dari sensasi yang baik diterima. Sensasi ini akan memengaruhi aspek persepsi dan akan membantu individu dalam membuat keputusan (Damayanti *et al.*, 2021).

Dalam penyuluhan kesehatan untuk remaja memerlukan metode dan media yang tepat agar materi dapat diserap secara optimal. Pendidikan kesehatan biasanya dilakukan melalui metode tatap muka yang dipadukan dengan berbagai

media, seperti video. Media video, yang termasuk metode audiovisual, melibatkan indera pendengaran dan penglihatan, sehingga memaksimalkan kemampuan remaja dalam menerima dan mengolah informasi. Semakin banyak indera yang terlibat, semakin mudah informasi tersebut dipahami dan diingat (A. Handayani *et al.*, 2022).

Selain itu, media cetak seperti *Power Point Presentation* (PPT) dan *leaflet* juga efektif. Media ini menyampaikan pesan melalui kombinasi kata, gambar, dan warna yang menarik secara visual. Penggunaan media dalam penyuluhan menciptakan suasana yang menyenangkan, melibatkan emosi dan pikiran, sehingga meningkatkan pemahaman remaja. Efektivitas penyampaian pesan sangat bergantung pada keterlibatan berbagai indera penerima, yang semakin banyak digunakan, semakin efektif hasilnya (A. Handayani *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh Fitriani & Husnah (2023) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dengan perilaku pencegahan anemia Pada remaja. Didapatkan hasil $P\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$). Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian Meidina & Sulistyowati, M. Z. Rahfiluddin (2019) pengaruh penyuluhan dan media poster tentang anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada santriwati. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Sumatera Barat (2022), Kota Padang memiliki jumlah penduduk perempuan terbanyak, yaitu sebanyak 457.433 jiwa dari total 2,7 juta penduduk. Salah satu kecamatan di kota Padang yang memiliki jumlah perempuan terbanyak adalah Padang Timur, menurut data dari Kemendikbud tahun ajaran 2023/2024, salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di Kecamatan Padang Timur dengan jumlah siswi terbanyak adalah SMP Negeri 31 Padang yaitu berjumlah 457 siswi.

Puskesmas Andalas merupakan puskesmas yang berada di Kecamatan Padang Timur, menurut laporan tahunan puskesmas Andalas Tahun 2023 Berdasarkan Rekap Skrining Hb pada siswi Kelas 7 di SMP dan SMA di wilayah kerja Puskesmas Andalas prevalensi kejadian anemia pada remaja Tahun 2023 yaitu 26,0% dan SMPN 31 Padang merupakan salah satu SMPN yang memiliki kejadian anemia paling banyak yaitu 18,5% siswi kelas 7 menderita anemia ringan dan 6,2% siswi menderita anemia sedang.

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 oktober 2024 didapatkan bahwa sebanyak 6 dari 10 siswi hanya mengetahui anemia sekedar darah rendah, 7 dari 10 siswi tidak mengetahui dampak anemia, 8 dari 10 siswi memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, 6 dari 10 siswi tidak mengkonsumsi sayuran setiap hari, 8 dari 10 siswi mengkonsumsi mie instan lebih dari satu kali seminggu, dan 9 dari 10 siswi menyatakan meminum teh saat atau setelah makan, serta 8 dari 10 siswi tidak rutin minum tablet tambah darah dikarenakan takut akan efek samping.

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Pendidikan Kesehatan “Isi Piringku” Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Siswi SMPN 31 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Isi Piringku Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Siswi SMP Negeri 31 Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk Menganalisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan “Isi Piringku” Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Siswi di SMPN 31 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur distribusi frekuensi karakteristik remaja putri di SMPN 31 Padang.
- b. Mengukur distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia pada siswi di SMPN 31 Padang.
- c. Mengukur distribusi frekuensi sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia pada siswi di SMPN 31 Padang.

- d. Mengukur distribusi frekuensi tindakan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia pada siswi di SMPN 31 Padang.
- e. Menganalisis pengaruh intervensi pendidikan kesehatan isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia pada siswi di SMPN 31 Padang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi remaja putri untuk mengatur asupan makan yang meliputi pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan sehari-hari sebagai bentuk pencegahan dari anemia, sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dituangkan dalam peraturan Menteri kesehatan No.41 Tahun 2014.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini di harapkan dapat memperkaya pengetahuan dengan memperbanyak membaca referensi tentang pencegahan anemia pada remaja dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi dan data dasar penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia di SMP Negeri 31 Padang.