

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan pada aspek fisik, kognitif, kematangan seksual, dan psikososial.<sup>(1)</sup> Remaja didefinisikan menurut WHO sebagai individu berusia 10-19 tahun, sementara menurut Permenkes RI No.25/2014 kategori remaja mencakup rentang usia 10-18 tahun.<sup>(2)</sup> Pada tahap ini, kebutuhan akan zat gizi meningkat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, remaja menjadi rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah anemia.<sup>(2)(3)</sup>

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal. Hemoglobin berperan dalam mengangkut dan mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh.<sup>(4)</sup> Batas normal kadar Hb >13,5 g/dl untuk laki-laki dan >12 g/dl untuk perempuan.<sup>(5)</sup> Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia karena mengalami siklus menstruasi secara rutin, sehingga kebutuhan zat besinya bisa tiga kali lebih banyak dibandingkan laki-laki.<sup>(4)</sup>

Tanda atau gejala anemia pada remaja putri antara lain kelelahan, letih, lesu, sakit kepala, pusing, mata berkunang-kunang, serta tampilan wajah dan bibir yang pucat.<sup>(2)(5)</sup> Dalam jangka pendek, anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta prestasi belajar dan produktivitas. Dalam jangka panjang dampaknya lebih serius pada remaja putri terutama pada masa kehamilan, karena anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti bayi lahir prematur dan BBLR, serta pendarahan saat persalinan.<sup>(3)</sup>

Berdasarkan data WHO tahun 2019, menunjukkan bahwa sebesar 29,9%

perempuan usia produktif (15-49 tahun) mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi di kawasan Afrika yang diperkirakan 106 juta perempuan dan Asia Tenggara sekitar 244 juta perempuan.<sup>(6)</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018, prevalensi anemia pada remaja putri meningkat dari 18,4% menjadi 32% pada usia 15-24 tahun. Anemia lebih banyak dialami oleh perempuan sebesar 27,2% dibandingkan laki-laki yang mencapai 20,3%, yang berarti 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia.<sup>(7)</sup> Selain itu, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi anemia pada remaja putri kelompok usia 5-14 tahun mencapai 16,3% dan kelompok usia 15-24 tahun sebesar 15,5%.<sup>(8)</sup>

Menurut data Riskesdas tahun 2018, mencatat prevalensi anemia di Sumatera Barat berada di posisi keempat sebesar 14,8% setelah Maluku, Sulawesi Tenggara, dan Gorontalo, yang melebihi standar nasional dalam SK Menkes yaitu 29,85% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki.<sup>(3)</sup> Berdasarkan data dari Dinas kesehatan Kota Padang tahun 2023, remaja putri yang mengalami anemia di Kota Padang sebanyak 22,63%. Melalui hasil skrining pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri kelas 7 SMP dan 10 SMA dari 14.580 siswi yang dijaring, ditemukan sebanyak 3.458 siswi mengalami anemia atau 23,71%. Wilayah puskesmas Padang Pasir menjadi puskesmas dengan angka kejadian anemia tertinggi ketiga di Kota Padang sebesar 26,3%.

Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri dapat meliputi pola makan yang tidak seimbang, diet yang tidak tepat, serta kebiasaan melewatkan jadwal makan yang menyebabkan kekurangan zat besi.<sup>(9)</sup> Ditambah dengan periode menstruasi tidak teratur yang dapat menyebabkan kehilangan darah berlebih, sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi.<sup>(10)</sup> Defisiensi mikronutrien seperti asam folat, vitamin B12 dan vitamin A, serta faktor sosial ekonomi seperti tingkat pengetahuan, pendapatan orang tua, dan tingkat pendidikan juga mempengaruhi kejadian anemia karena keterbatasan

akses terhadap makanan bergizi dan informasi gizi yang kurang memadai.<sup>(11)</sup>

Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi individu maupun kelompok yaitu melalui edukasi gizi. Proses ini bertujuan mengubah sikap dan meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia melalui penyampaian informasi yang tepat. Media edukasi dapat berupa media cetak seperti *leaflet*, *booklet*, poster, komik serta media digital seperti *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Facebook*. Selain itu, metode penyampaian secara langsung yang meliputi penyuluhan, ceramah serta metode permainan juga dapat membantu remaja memahami informasi yang diberikan.<sup>(14)</sup>

Penelitian Styaningrum dan Metty menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis permainan mampu meningkatkan minat dan pemahaman remaja tentang anemia dan gizi seimbang.<sup>(14)</sup> Menurut penelitian Amiza dkk, juga menemukan bahwa pendekatan permainan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia.<sup>(15)</sup> Sementara, media cetak seperti *leaflet* dan *booklet* memang dinilai praktis, namun kurang menarik minat yang membuat remaja jadi cepat bosan. Oleh karena itu, permainan edukatif menjadi alternatif yang lebih menarik dan menyenangkan, serta mampu meningkatkan kesadaran dan keterlibatan remaja.<sup>(16)</sup>

Salah satu permainan edukatif adalah kartu kuartet, yang menyajikan informasi dalam bentuk gambar dan teks yang menarik serta dilengkapi kartu pertanyaan untuk menambah interaktivitas. Permainan ini melibatkan empat pemain yang saling bertukar kartu untuk mengumpulkan satu set kategori yang sama.<sup>(17)</sup> Kartu kuartet ini memiliki kelebihan seperti mudah digunakan, praktis, fleksibilitas dalam kelompok besar maupun kecil. Permainan ini juga merangsang kemampuan analisis, konsentrasi kerja sama, serta melibatkan panca indera seperti penglihatan dan pendengaran.<sup>(18)</sup> Penelitian oleh Siallagan (2024), menunjukkan bahwa kartu kuartet berpengaruh

positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kehamilan di SMAN 1 Bintang Bayu dengan nilai rata-rata dari 46,7% menjadi 73,3%.<sup>(19)</sup> Sementara itu, penelitian Salsabila dan Fitriani (2023) membuktikan bahwa efektivitas kartu kuartet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada siswa SMP terkait kebiasaan jajan.<sup>(18)</sup>

Selain itu, media permainan edukasi lainnya yang dapat digunakan adalah ular tangga yang dimodifikasi dengan kartu pertanyaan seputar anemia. Media ini dimainkan di atas petak-petak kecil dengan perpaduan warna beserta gambar ular dan tangga yang dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih. Permainan ini menyenangkan, mudah dimainkan, dan dapat mendorong keterlibatan serta partisipasi aktif remaja secara individu maupun kelompok.<sup>(20)</sup> Penelitian Falindri dkk (2024), menunjukkan bahwa penggunaan media ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 9 Mataram.<sup>(21)</sup> Penelitian oleh Hisanah dkk (2023) juga membuktikan efektivitas ular tangga dalam meningkatkan skor pengetahuan siswa sebesar 39,88 dan sikap sebesar 17,05.<sup>(20)</sup>

Berdasarkan hasil skrining pemeriksaan hemoglobin tahun 2024, Puskesmas Padang Pasir melaporkan bahwa SMKN 9 Padang memiliki angka anemia tertinggi, yaitu 38,4% dari 255 siswi usia 15-19 tahun, dengan rincian 58 siswi mengalami anemia ringan (Hb 11-11,9 g/dl), 33 siswi anemia sedang (Hb 8-10,9 g/dl) dan 7 siswi anemia berat (Hb <8 g/dl). Terletak di kawasan strategis Kota Padang yang memiliki keberagaman karakteristik penduduk, tingkat aktivitas sosial ekonomi yang dinamis, menjadikan lokasi ini memberikan kemudahan untuk akses ke berbagai fasilitas dan layanan publik.<sup>(22)</sup> SMKN 9 Padang yang merupakan sekolah kejuruan dengan jurusan perhotelan dan kuliner telah menerima edukasi terkait anemia, meskipun baru satu kali dalam setahun terakhir melalui ceramah atau penyuluhan saat pembagian tablet

tambah darah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Kartu Kuartet dan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 9 Padang Tahun 2025”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering kali terjadi pada remaja putri dengan prevalensi yang masih cukup tinggi. SMKN 9 Padang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir memiliki angka kejadian anemia tertinggi yaitu sebesar 38,4% pada remaja putri rentang usia 15-19 tahun. Meskipun telah dilakukan edukasi melalui metode ceramah atau penyuluhan pada remaja putri tersebut, angka anemia masih tinggi dan edukasi yang diberikan kurang optimal. Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah yaitu bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan kartu kuartet dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025?”

## **1.3 Tujuan Penulisan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan kartu kuartet dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi rata-rata skor pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet.
2. Mengetahui distribusi rata-rata skor pengetahuan dan sikap terkait anemia pada

remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media ular tangga.

3. Mengetahui distribusi rata-rata skor pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri kelompok kontrol.
4. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media kartu kuartet.
5. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media ular tangga.
6. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri kelompok kontrol.
7. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi antara media kartu kuartet, media ular tangga, dan kelompok kontrol.
8. Mengetahui efektivitas edukasi gizi dengan media kartu kuartet dan ular tangga terhadap perubahan pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang.

##### 2. Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi pedoman atau referensi lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dampak edukasi gizi dengan media kartu kuartet dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap terkait anemia pada

remaja putri di SMKN 9 Padang.

### 3. **Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai informasi untuk meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan yang bekerja di instansi kesehatan masyarakat mengenai media yang dapat digunakan sebagai strategi dalam menurunkan remaja putri yang berisiko mengalami anemia.

## 1.5 **Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test post-test with non-equivalent control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap terkait anemia.

