

## BAB I: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial saat individu bertransisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa melalui pubertas, di mana menurut BKKBN diperlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan tersebut.<sup>(1)</sup> *United Nations International Children's Fund* (UNICEF) menyatakan bahwa selama masa pubertas, remaja akan mengalami transformasi baik secara psikologis maupun fisiologis.<sup>(2)</sup>

Masa pubertas umumnya berlangsung lebih cepat pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa remaja perempuan mengalami perubahan fisik dan hormonal dengan lebih cepat. Salah satu perubahan penting yang dialami oleh remaja perempuan adalah menstruasi pertama, yang dikenal sebagai *menarche*, yang biasanya terjadi antara usia 9 hingga 14 tahun. Sementara itu, remaja laki-laki umumnya mengalami mimpi basah pertama pada usia 12 hingga 16 tahun. Perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan juga terlihat dalam perkembangan karakteristik seksual sekunder. Remaja perempuan mengalami pertumbuhan payudara, pelebaran pinggul, dan penumpukan lemak di area tertentu, sedangkan remaja laki-laki mengalami perubahan suara, pertumbuhan jakun, dan perkembangan otot yang lebih mencolok. Ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya mengalami masa pubertas, waktu dan bentuk perubahan yang terjadi berbeda secara biologis.<sup>(3)</sup>

Setelah *menarche*, ketidakaturan menstruasi sering kali terjadi akibat folikel de Graaf yang tidak melepaskan sel telur, suatu proses yang dikenal sebagai ovulasi. Banyak remaja yang mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi mereka

mengalami oligomenorea, yang ditandai dengan siklus yang lebih panjang. Dalam kondisi ini, volume darah yang dikeluarkan juga cenderung lebih banyak dari biasanya, dengan siklus menstruasi yang berlangsung lebih dari 35 hari. Hal ini disebabkan oleh periode proliferasi yang lebih lama dari biasanya.<sup>(4)</sup>

Pada tahap ini, remaja perempuan mengalami peningkatan kebutuhan zat besi akibat kehilangan darah yang terjadi selama menstruasi. Jika asupan zat besi tidak mencukupi, mereka berisiko lebih tinggi untuk mengalami anemia defisiensi besi (ADB). Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam sel darah merah (eritrosit) berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12 gr/dL. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.<sup>(5)</sup>

Remaja perempuan tergolong dalam kelompok yang memiliki risiko sepuluh kali lebih tinggi untuk mengalami defisiensi zat besi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh menstruasi bulanan yang dialami oleh remaja perempuan serta fase pertumbuhan yang mereka jalani, yang memerlukan asupan zat besi yang lebih banyak.

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia di kalangan remaja putri di negara-negara berkembang mencapai sekitar 53,7% pada tahun 2018.<sup>(6)</sup> Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, prevalensi anemia di kalangan remaja putri mencapai 18,4%, dan angka ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 32% atau setara dengan 14,7 juta jiwa.<sup>(7)</sup> Dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, ditemukan bahwa 16,3% anak usia 5-14 tahun dan 15,5% anak usia 15-24 tahun mengalami anemia.<sup>(8)</sup> Sumatera Barat berada di posisi keempat sebagai provinsi dengan prevalensi anemia tertinggi, setelah Maluku, Sulawesi Tenggara, dan Gorontalo. Tingkat prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat mencapai 14,8%, yang lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional, dengan

rincian 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki, sesuai dengan pedoman dari SK Menteri Kesehatan.<sup>(7)</sup> Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat melaporkan bahwa terdapat 1.833 siswa SMP dan 1.718 siswa SMA yang berisiko mengalami anemia.<sup>(9)</sup> Di Kota Padang, data menunjukkan bahwa 36,5% remaja berisiko anemia.

Hasil penjarangan kesehatan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 23 kecamatan, sebanyak 1.869 atau 25,2% remaja putri SMP mengalami anemia. Jumlah remaja putri SMP yang paling rentan mengalami anemia terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan yaitu sebesar 50,7%, diikuti oleh wilayah kerja Puskesmas Begalung sebesar 48,2%, dan Puskesmas Lubuk Buaya di posisi ketiga sebesar 46,8%. Berdasarkan survei data awal dari Puskesmas Lubuk Kilangan, SMPN 21 Padang dan SMPN 11 Padang merupakan sekolah dengan persentase siswi anemia tertinggi, yaitu mencapai 34% dan 23%.<sup>(10)</sup>

Remaja yang mengalami anemia biasanya mengalami gejala, umumnya menunjukkan gejala seperti lesu, letih, lemah, lelah, dan lalai, yang sering dirangkum sebagai 5L disertai pusing, mudah mengantuk dan kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga memengaruhi penurunan kemampuan kognitif, serta penurunan prestasi akademik. Selain itu, anemia dapat mengurangi daya tahan tubuh, sehingga individu lebih rentan terhadap infeksi, menurunkan produktivitas, dan menghambat perkembangan fisik yang optimal. Jika anemia tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, menghambat pertumbuhan, serta mengganggu perkembangan organ reproduksi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko penyakit di masa dewasa dan berpotensi melahirkan generasi dengan masalah gizi. Selama periode kehamilan, persalinan, dan pasca melahirkan, anemia dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius, termasuk kemungkinan melahirkan bayi

dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau panjang lahir kurang dari 48 cm, yang dapat memicu siklus malnutrisi yang berkelanjutan dan meningkatkan risiko stunting pada bayi.<sup>(11)</sup>

Faktor-faktor yang menyebabkan anemia meliputi pola makan yang tidak memadai atau gangguan dalam penyerapan nutrisi, yang dapat mengakibatkan defisiensi gizi. Selain itu, penyakit infeksi seperti malaria, tuberkulosis, infeksi parasit, dan HIV, serta peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, serta kelainan pada sel darah merah juga berkontribusi. Defisiensi zat besi adalah penyebab anemia yang paling umum, sementara kekurangan folat dan vitamin B12 juga merupakan faktor penting dalam terjadinya anemia. Secara langsung pola makan menyebabkan anemia pada remaja, terkait kurang asupan zat besi, tingginya konsumsi inhibitor dan rendahnya enhancer Fe. Selain itu secara tidak langsung tingkat pengetahuan dan kesadaran yang rendah juga dapat menjadi faktor penyebab anemia pada remaja. Serta faktor sosial ekonomi, juga berperan dalam meningkatnya kejadian anemia di kalangan remaja perempuan.<sup>(12)</sup>

Pemerintah telah melaksanakan berbagai inisiatif untuk mencegah kasus anemia. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah program distribusi Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini diatur dalam Peraturan Bersama yang melibatkan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, Menteri Kesehatan, Menteri Agama RI, serta Menteri Dalam Negeri RI dengan nomor 6/X/PB/2014; 73 Tahun 2014; 41 Tahun 2014; dan 81 Tahun 2014 mengenai Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah. Pelaksanaan program distribusi tablet tambah darah dilakukan melalui kerja sama antara Kementerian Kesehatan, Kementerian Ketenagakerjaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, serta Kementerian Agama. Penyediaan

tablet tambah darah diatur oleh Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan, yang kemudian disalurkan ke institusi pendidikan seperti SMP dan SMA.<sup>(13)</sup>

Berdasarkan informasi dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, hanya 11,5% remaja putri yang mengonsumsi TTD sebanyak  $\geq 52$  butir dalam satu tahun. Hal ini disebabkan oleh pemanfaatan TTD yang kurang tepat. Pemanfaatan TTD pada remaja putri dapat terhambat apabila mereka tidak mengikuti anjuran dalam konsumsinya. Terdapat berbagai alasan yang menyebabkan remaja putri menolak untuk mengonsumsi TTD. Berdasarkan data SKI 2023, terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja putri menolak untuk mengonsumsi TTD. Alasan-alasan tersebut meliputi ketidaktahuan mengenai TTD, merasa tidak memerlukan dan menganggap TTD tersebut tidak bermanfaat, serta ketidaknyamanan terhadap rasa dan bau tablet. Selain itu, mereka juga menganggap TTD tersebut sebagai obat, dan khawatir akan efek samping yang mungkin ditimbulkan dan berpikir dikonsumsi saat mengalami haid saja.<sup>(14)</sup>

Pemerintah juga melaksanakan berbagai program tambahan untuk mencegah anemia pada remaja putri, salah satunya adalah melalui edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai anemia. Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pencegahan anemia di kalangan remaja putri. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Reproduksi Remaja Tahun 2017, hanya 13,2% dari remaja putri yang memiliki pengetahuan mengenai anemia.<sup>(15)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Nur mengungkapkan bahwa edukasi gizi dapat memperbaiki pengetahuan serta sikap remaja mengenai anemia di kalangan siswi.<sup>(16)</sup> Hal ini sejalan

dengan temuan Fadhillah dan tim, yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh positif terhadap pengetahuan dan konsumsi TTD di kalangan remaja putri.<sup>(17)</sup>

Dalam upaya mencegah anemia, diperlukan pendekatan yang meliputi edukasi gizi, yang sesuai dengan karakteristik usia dan perkembangan mereka. Anak yang berada dalam fase transisi menuju remaja, memiliki kebutuhan yang spesifik dalam pembelajaran dan pengolahan informasi, termasuk dalam hal pemahaman mengenai pentingnya gizi untuk mencegah anemia. Pendekatan yang terlalu teoritis sering kali membuat siswa kehilangan minat belajar dalam dunia pendidikan. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Styaningrum dan Metty, ditemukan bahwa edukasi gizi yang menggunakan pendekatan permainan dapat meningkatkan partisipasi peserta dalam aktivitas tersebut, sehingga memperdalam pemahaman remaja mengenai anemia dan pentingnya gizi seimbang. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Sulistiani dan tim, pendekatan yang menggunakan permainan sangat cocok diterapkan pada kalangan remaja dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia. Permainan ini dirancang dengan cara yang menarik, sehingga mampu menarik perhatian dan antusiasme remaja. Salah satu langkah untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia adalah dengan cara permainan Kartu Milenial Sehat (KMS).<sup>(18)</sup>

Salah satu inovasi dari KMS yang dapat diterapkan adalah *flash card*, yaitu pembelajaran sambil bermain dengan menggunakan kartu edukatif. *Flash card* elemen visual, kinestetik, dan interaksi kelompok untuk memfasilitasi pemahaman konsep oleh siswa dengan cara yang lebih menarik. Dengan menerapkan metode belajar yang menyenangkan, *flash card* tidak hanya menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, tetapi juga mendorong kerja sama dan kreativitas di antara siswa. Diharapkan bahwa pemanfaatan media ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengubah

sikap, pengetahuan terkait anemia dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambahan darah.<sup>(19)</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang ahli gizi di Puskesmas Lubuk Kilangan menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia yang selama ini dilakukan masih terbatas pada metode penyuluhan tradisional, yaitu ceramah tanpa dukungan media. Ahli gizi tersebut menjelaskan bahwa keterbatasan ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya pelatihan dalam penggunaan media edukatif, anggaran yang terbatas, serta keterbatasan waktu dan tenaga dalam pelaksanaan kegiatan edukasi. Meskipun metode ceramah dianggap praktis dan mudah, pendekatan ini dinilai kurang efektif dalam menarik perhatian remaja, terutama untuk menyampaikan informasi yang memerlukan visualisasi agar lebih mudah dipahami. Hal ini mengakibatkan efektivitas penyampaian informasi menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, peneliti berencana untuk mengembangkan media pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik, seperti penggunaan *flash Card*, agar informasi gizi dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap terkait anemia pada siswi SMP di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kilangan dengan menggunakan media *flash card* pada tahun 2025.

## 1.2 Rumusan Masalah

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah anemia, terutama di kalangan remaja putri. Remaja putri yang paling rentan mengalami anemia terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan yaitu sebesar 50,7%. SMPN 21 Padang dan SMPN 11 Padang mencatat persentase siswa yang mengalami anemia tertinggi di area pelayanan Puskesmas Lubuk Kilangan. Selain penyuluhan

yang telah dilakukan di sekolah tersebut, edukasi juga dilaksanakan dengan memanfaatkan *flash card* melalui metode permainan yang dapat menarik minat remaja. Berdasarkan hal tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *flash card* terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja awal di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2025”.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media “*Flash Card*” terhadap pemahaman dan sikap mengenai anemia pada remaja awal di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2025.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketuainya skor pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2. Diketuainya perbedaan skor pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok intervensi.
3. Diketuainya perbedaan skor pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia pada kelompok kontrol.
4. Diketuainya perbedaan skor pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
5. Diketuainya perbedaan skor sikap remaja putri sebelum dan setelah edukasi gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
6. Diketuainya efektivitas media *flash card* sebagai media edukasi untuk merubah pengetahuan dan sikap terkait anemia.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai metode edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja perempuan tentang anemia. Selain itu, hasilnya dapat menjadi referensi bagi pengembangan teori di bidang gizi, edukasi kesehatan, dan media edukasi, khususnya penggunaan *flash card* sebagai alat bantu interaktif.

### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Berpotensi menjadi referensi yang berharga bagi mahasiswa dan akademisi di bidang gizi dan kesehatan, khususnya mengenai signifikansi edukasi gizi yang inovatif. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya yang bertujuan mengembangkan metode edukasi menggunakan media interaktif guna meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Membantu merubah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia melalui metode edukasi yang menarik dan mudah dipahami. *Flash card* diharapkan menjadi alternatif dalam penyampaian informasi kesehatan serta bermanfaat bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam upaya pencegahan anemia. Peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi dapat mengurangi angka kasus anemia di kalangan remaja, yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **1.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini, yang dilaksanakan pada tahun 2025, bertujuan untuk menilai pengaruh edukasi gizi melalui media "*Flash Card*" terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan mengenai anemia.

Pelaksanaan percobaan dijadwalkan berlangsung dari bulan Februari hingga Juli 2025. Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja putri di SMPN 21 Padang dan SMPN 11 Padang, sementara variabel yang memengaruhi adalah edukasi gizi yang disampaikan menggunakan media *flash card*. Kajian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain *quasi-eksperimen*, dengan menggunakan rancangan *pre-test post-test with control group design*. Sampel diambil menggunakan metode *teknik purposive sampling* dan subjek penelitian terdiri dari remaja putri yang berada di kelas VII di SMPN 21 Padang dan SMPN 11 Padang.

