

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja sangat berperan penting dalam kemajuan suatu negara. Namun kesehatan remaja sangat berpengaruh dalam perkembangan remaja diantaranya yaitu anemia<sup>(1)</sup>. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada hampir seluruh dunia, tidak terkecuali pada negara-negara berkembang, seperti Indonesia. Setidaknya sepertiga dari populasi dunia mengalami anemia<sup>(2)</sup>. Anemia memiliki keterkaitan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas khususnya pada wanita dan anak. Selain itu, anemia dalam jangka panjang menyebabkan komplikasi kelahiran, penurunan produktivitas, dan penurunan perkembangan kognitif dan sikap pada anak<sup>(3)</sup>. Dengan menjadi penyebab kecacatan kedua tertinggi di dunia, anemia merupakan masalah kesehatan global yang serius<sup>(4)</sup>.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, yang disebabkan oleh kehilangan sel darah merah yang berlebihan atau produksi sel darah merah yang tidak cukup akibat hancurnya sel tersebut dengan cepat. Wanita dan pria memiliki tingkat hemoglobin normal yang tidak sama. Setiap kelompok usia bisa mengalami anemia, termasuk remaja perempuan<sup>(5)</sup>. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti penurunan imunitas, fokus belajar, kebugaran, dan produktivitas. Selain itu, terutama anemia yang dialami remaja perempuan dapat berdampak lebih parah, mengingat mereka adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang anak, sehingga meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan bayi prematur dan berat lahir rendah (BBLR)<sup>(6)</sup>.

Kelompok remaja putri memiliki risiko lebih besar untuk mengalami anemia akibat pertumbuhan fisik, kematangan reproduksi, dan perubahan kognitif yang memerlukan asupan makro dan mikronutrien tinggi, termasuk zat besi<sup>(7)</sup>. Faktor penyebab anemia pada remaja perempuan meliputi kekurangan zat besi dalam tubuh akibat siklus menstruasi selama masa pubertas. Selain itu, pola makan yang tidak baik dan kurangnya istirahat di kalangan remaja juga mengakibatkan rendahnya asupan zat besi dalam tubuh, yang dapat menyebabkan anemia. Proporsi anemia juga dipicu oleh ketidaktahuan remaja bahwa minum teh setelah atau bersamaan dengan makan dapat mengakibatkan anemia<sup>(8)</sup>. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berada dalam rentang usia 10-24 serta belum menikah<sup>(9)</sup>. Remaja putri akan dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) < 12 gr/dl. Penderita anemia biasanya akan mengalami gejala yang biasa disebut 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai<sup>(10)</sup>.

Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO) dalam statistik kesehatan global tahun 2021, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan wanita usia reproduktif (15-49 tahun) di dunia pada tahun 2019 mencapai 29,9%. Indonesia memiliki prevalensi anemia sebesar 31,2%, dimana prevalensi nya lebih tinggi daripada rata-rata prevalensi global<sup>(11)</sup>. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa Sumatera Barat berada di posisi ke-11 dari 38 provinsi di tanah air. Di samping itu, tingkat anemia di Provinsi Sumatera Barat sebesar 14,8%, lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat anemia nasional yang mencapai 9,1%<sup>(12)</sup>. Menurut laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2023, Kota Pariaman berada di urutan teratas prevalensi anemia di kalangan remaja putri dengan persentase sebesar 61,81%. Posisi kedua diisi oleh Kabupaten Sijunjung (34,24%) dan Kabupaten Pasaman Barat berada di urutan ketiga (34,06%). Artinya, prevalensi

di Kota Pariaman hampir 2 (dua) kali lebih tinggi dibandingkan prevalensi anemia di Kabupaten Sijunjung dan Pasaman Barat<sup>(13)</sup>. Selain itu, terdapat peningkatan kasus anemia rematri di Kota Pariaman, yaitu dari 628 kasus (2023) menjadi 820 kasus (2024)<sup>(14)</sup>.

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Pariaman tahun 2024, terdapat 3 puskesmas yang mencatat kasus anemia pada remaja putri SMA/ sederajat tertinggi yaitu Puskesmas Naras (80%), Puskesmas Pariaman (45.35%), dan Puskesmas Kurai Taji (32.39%)<sup>(15)</sup>. Pada wilayah Kota Pariaman, terdapat 3 (tiga) Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki peringkat proporsi anemia tertinggi, yaitu SMAN 4 Pariaman (80,95%), SMK Plus BNM (75%), dan SMAN 2 Pariaman (71%)<sup>(16)(17)</sup>. Berdasarkan hasil skrining siswi kelas X di SMAN 4 Pariaman, diketahui bahwa 8 dari 10 siswi menderita anemia, dan mayoritas mengalami anemia sedang (Hb 8-10,9). Hal ini harus menjadi fokus bagi tenaga kesehatan dan pendidik, mengingat anemia pada remaja perempuan dapat berdampak serius jika tidak ditangani dengan baik dan cepat. Konsekuensi serius dan berkelanjutan dari anemia sangat penting untuk menjadi landasan dalam pelaksanaan edukasi mengenai anemia pada siswi sekolah menengah atas (SMA)<sup>(16)</sup>.

Menurut Blum (1974) status kesehatan seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan<sup>(18)</sup>. Menurut Lawrence Green dalam Notoadmojo, terdapat 3 faktor utama yang menentukan perilaku kesehatan seseorang, yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor predisposisi atau elemen yang dapat mendukung terjadinya perilaku kesehatan pada individu adalah pengetahuan, sikap, dan kepercayaan individu atau komunitas terhadap tindakan yang akan diambil. Pemahaman dan sikap yang baik dapat memudahkan individu dalam menjalankan perilaku kesehatan. Dengan demikian,

promosi kesehatan sebagai pemulihan pendidikan kesehatan, merupakan intervensi terhadap faktor perilaku dalam isu kesehatan masyarakat, salah satunya dalam usaha meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan<sup>(19)</sup>.

Menurut beberapa penelitian, anemia dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap remaja putri<sup>(20)(21)(22)</sup>. Remaja dengan pengetahuan rendah mengenai anemia cenderung memiliki kebiasaan tidak baik dalam pemenuhan gizi dan penanganan awal masalah kesehatan, sehingga mereka lebih berisiko mengalami anemia. Kurangnya pengetahuan diakibatkan oleh remaja putri yang tidak mengerti atau hanya mendapatkan informasi yang tidak lengkap. Pemahaman individu berpengaruh terhadap perilaku, contohnya perilaku pencegahan anemia saat menstruasi<sup>(20)</sup>. Pengetahuan sangat krusial untuk meningkatkan kesadaran dalam mengambil tindakan yang tepat dalam pencegahan anemia saat menstruasi<sup>(23)</sup>. Selain itu, sikap positif terhadap pencegahan anemia gizi juga akan memengaruhi seseorang dalam mencegah dan menangani anemia<sup>(24)</sup>. Sikap individu sangat berhubungan dengan pengetahuan yang mereka miliki. Proses pembentukan sikap pribadi dimulai secara bertahap melalui proses belajar. Perubahan sikap dipengaruhi oleh stimulus atau komunikasi yang menyebabkan munculnya respon yang baik<sup>(25)</sup>.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Izdihar et al (2022) didapatkan bahwa Remaja putri dengan pengetahuan yang kurang dapat memiliki risiko perilaku pencegahan anemia yang negatif sebesar 3,1 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan baik. Selain itu, remaja putri dengan sikap negatif berisiko 2,8 kali lebih besar untuk melakukan perilaku pencegahan anemia yang tidak tepat dibandingkan dengan yang memiliki sikap positif. Kurangnya pengetahuan pada remaja putri tersebut biasanya disebabkan oleh keterbatasan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, yang umumnya melalui penyuluhan,

atau sumber informasi lain yang kurang memadai<sup>(26)</sup>. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan. Pendidikan adalah proses dalam mengembangkan kemampuan melalui pengetahuan. Suatu pendidikan dapat memengaruhi dari tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya dan tingkat pengetahuan yang baik dapat memengaruhi cara responden bersikap. Oleh karena itu edukasi sangat penting diberikan pada remaja untuk meningkatkan persepsi positif dan motivasi dalam mencegah anemia kaitannya dengan pencegahan masalah pertumbuhan<sup>(27)</sup>.

Pemahaman dan sikap positif dapat mendukung remaja putri dalam mencegah anemia. Namun, saat ini banyak remaja yang acuh tak acuh terhadap kesehatan tubuhnya, padahal itu merupakan salah satu hal yang sangat krusial. Dalam upaya mencegah anemia, remaja perlu memiliki pemahaman mengenai anemia serta jenis asupan yang perlu dikonsumsi. Oleh sebab itu, sangat diperlukan edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman literasi kesehatan di kalangan remaja putri. Pemilihan media pendidikan yang tepat bagi remaja juga merupakan salah satu tolok ukur sukses literasi kesehatan. Usaha untuk meningkatkan perilaku kesehatan pada remaja dapat didukung oleh pemahaman literasi kesehatan. Salah satu sarana yang dipakai dalam aktivitas literasi kesehatan adalah melalui penggunaan media yang lebih kreatif<sup>(28)(29)</sup>. Beberapa contoh media kreatif dan inovatif dalam edukasi pencegahan anemia diantaranya buku harian gizi, video animasi, komik, kartu milenial, *flashcard*, *vlog*, dan lain-lain. Edukasi menggunakan media yang menarik diketahui memiliki pengaruh yang baik bagi remaja<sup>(30)</sup>.

Media *flashcard* adalah salah satu sarana pendidikan yang kreatif dan menarik, sehingga lebih tepat digunakan untuk memberikan pendidikan kepada remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan. Berdasarkan beberapa penelitian,

penggunaan media *flashcard* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan untuk tujuan edukasi<sup>(31)(32)(33)</sup>. Media *flashcard* merupakan alat pembelajaran berbentuk kartu bergambar yang memiliki ukuran bervariasi, namun biasanya kecil. Gambar-gambarnya dibuat dengan tangan secara manual atau menggunakan foto. Gambar yang terdapat di dalamnya adalah serangkaian pesan yang disertai keterangan untuk setiap gambar yang tertera di bagian belakang atau bawah. Media ini adalah sarana pembelajaran yang dapat mendukung peningkatan berbagai aspek, seperti: meningkatkan daya ingat, melatih kemandirian, serta memperbanyak kosakata<sup>(34)</sup>.

Dalam studi yang dilakukan oleh Elen Putri Milenia dan Dhimas Herdhianta (2022), yang meneliti pengaruh media *flashcard* terhadap pemahaman dan sikap konsumen terhadap gizi seimbang di kalangan siswa sekolah dasar, tercatat peningkatan pengetahuan sebesar 37,91% dari skor rata-rata pengetahuan 59,98% sebelum penggunaan media *flashcard* menjadi 82,72% setelah media *flashcard* diterapkan. Kenaikan sikap positif sebesar 17,8% dari perbedaan persentase sikap positif 51,1% sebelum menggunakan media *flashcard* menjadi 68,9% setelah menggunakan media *flashcard* dengan  $p$  value  $<0,005$ <sup>(35)</sup>. Sejalan dengan penelitian ini, terdapat tinjauan literatur oleh Stephani dan Ratih (2021) yang membandingkan pemanfaatan media pemantauan laporan diri (*self monitoring report*), media animasi, dan *flashcard* dalam memberikan penyuluhan serta pendidikan gizi kepada siswa. Hasil menunjukkan bahwa penilaian siswi terhadap media *flashcard* pada uji lapang termasuk dalam kategori “sangat baik” dengan nilai rata-rata 88%, sedangkan media *self report monitoring* hanya mencapai 60%, dan pada media animasi tidak terdapat perbedaan nilai maksimal subjek sebelum dan sesudah intervensi dengan peningkatan rata-rata sekitar 1,57. Media cetak dalam bentuk *flashcard* dianggap efektif sebagai metode inovatif untuk pendidikan gizi terkait anemia<sup>(36)</sup>.

Berdasarkan informasi di atas, penelitian akan dilaksanakan di SMAN 4 Kota Pariaman karena jumlah kasus anemia pada remaja putri tertinggi di wilayah Kota Pariaman ada di SMAN 4 Pariaman. SMAN 4 Pariaman adalah sekolah yang terletak di area kerja Puskesmas Naras dan dekat dari Dinas Kesehatan Kota Pariaman, di mana data dari Dinas Kesehatan Kota Pariaman menunjukkan Puskesmas Naras memiliki prevalensi anemia remaja putri tertinggi di Kota Pariaman. Menurut survey awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 remaja putri di SMA Negeri 4 Pariaman, terdapat 8 dari 10 rematri yang tidak mengetahui dampak jangka panjang anemia, 7 dari 10 remaja putri tidak suka mengonsumsi TTD dikarenakan merasakan efek mual, dan 9 dari 10 rematri tidak mengetahui bahwa konsumsi teh setelah makan beresiko menghambat penyerapan zat besi dan dapat mengakibatkan anemia. Selain itu, menurut survey awal yang dilakukan oleh peneliti, belum ada penelitian intervensi dan edukasi khusus anemia dalam beberapa tahun terakhir di SMA Negeri 4 Pariaman. Sementara itu, edukasi yang biasa dilakukan oleh Puskesmas menggunakan *slide powerpoint* juga tidak selalu dilakukan. Dalam studi ini, akan dilaksanakan intervensi dengan menggunakan media *flashcard* untuk mengetahui sejauh mana efektivitas media *flashcard* dalam upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan anemia di kalangan remaja putri di SMAN 4 Pariaman. Pelaksanaan edukasi yang disampaikan kepada remaja haruslah menarik supaya informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik, oleh karena itu, edukasi memerlukan media pembelajaran yang sesuai sebagai penghubung<sup>(30)</sup>. Salah satu media yang sesuai untuk remaja adalah *flashcard*; penggunaan media *flashcard* dapat mempermudah pemahaman pengetahuan, karena kartu bergambar menampilkan gambar yang menarik serta mudah diingat<sup>(37)</sup>.

Oleh karena itu, sesuai dengan penjelasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka perlu dilakukan penelitian berjudul “Efektivitas Media *Flashcard* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Pariaman Tahun 2025”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Anemia pada remaja putri adalah keadaan yang ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang kurang dari 12 gr/dl yang dapat disebabkan oleh proses perkembangan reproduksi dan pertumbuhan yang menjadikan remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Anemia remaja bisa berdampak negatif seperti melemahkan sistem imun, penurunan fokus belajar, kondisi fisik, dan tingkat produktivitas. Jangka panjang dari anemia pada remaja yakni meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan bayi prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang dalam fase pertumbuhan melalui promosi kesehatan berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia menggunakan media yang menarik dan inovatif. Pengetahuan dan sikap yang positif diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku menuju yang lebih baik dalam pencegahan anemia.

SMA Negeri 4 Pariaman adalah sekolah yang terletak di area kerja Puskesmas Naras, di mana informasi dari Dinas Kesehatan Kota Pariaman mengindikasikan bahwa Puskesmas Naras mencatat angka anemia remaja putri tertinggi di Kota Pariaman. Pada studi ini, intervensi akan dilaksanakan dengan menggunakan media *flashcard* untuk mengevaluasi efektivitas media tersebut dalam

promosi kesehatan pencegahan anemia di kalangan remaja putri di SMA Negeri 4 Pariaman.

Mengacu pada penjelasan singkat latar belakang tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah penggunaan media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada siswi SMA Negeri 4 Pariaman?"

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *flashcard* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri dalam pencegahan anemia di SMA Negeri 4 Kota Pariaman 2025.”

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui distribusi dan frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pencegahan anemia pada kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Diketahui distribusi dan frekuensi pengetahuan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pencegahan anemia pada kelompok eksperimen dan kontrol
3. Diketahui perbedaan rerata skor pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia antara sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Diketahui perbedaan rerata skor sikap remaja putri tentang pencegahan anemia antara sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

5. Diketahui efektivitas penggunaan media promosi kesehatan *flashcard* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri SMA Negeri 4 Kota Pariaman dalam pencegahan anemia.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat mengimplementasikan ilmu yang telah dipelajari pada perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini dapat memberi manfaat informasi dan motivasi bagi pihak sekolah sehingga adanya program edukasi pencegahan anemia lebih lanjut yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dengan memanfaatkan media promosi kesehatan *flashcard*.

3. Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini agar dapat dijadikan inovasi dan motivasi dalam program pencegahan anemia, terutama edukasi pada remaja putri yang dapat dilakukan oleh puskesmas menggunakan media promosi kesehatan *flashcard*.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilaksanakan untuk mengukur efektivitas penerapan media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi di SMA Negeri 4 Kota Pariaman Tahun 2025. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemanfaatan media *flashcard* untuk pencegahan anemia.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perubahan pada pengetahuan dan sikap remaja perempuan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Studi ini mengaplikasikan metode kuasi eksperimental dengan desain rancangan kelompok kontrol yang tidak setara. Ada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang menggunakan alat ukur berupa *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan dalam pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada siswi SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Sumber data primer dalam penelitian ini berasal dari kuesioner *pre-test* dan *post-test*, sedangkan data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pariaman, Puskesmas Naras dan SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Waktu penelitian berkisar antara bulan April-Juni Tahun 2025 dan digunakan dua analisis dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam Penelitian ini, pengolahan data dilakukan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS, apabila data berdistribusi normal maka akan digunakan uji *Paired Samples T-Test* dan *Independent Samples T-Test*, apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

