

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak pada usia 0-12 tahun menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Masa ini juga menjadi periode yang rentan terhadap berbagai pengaruh dari lingkungan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, pendidikan, serta pembinaan karakter⁽¹⁾. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. *Triple burden of malnutrition* adalah kondisi dimana tiga masalah gizi terjadi secara bersamaan yaitu kelebihan gizi terdiri dari obesitas, kelebihan berat badan, kekurangan mikronutrien yang terdiri dari defisiensi zat besi, vitamin A, zinc dan kekurangan gizi berupa *stunting*, *wasting*, dan anemia.

Pada masa remaja usia 10–19 tahun sering terjadi beberapa permasalahan gizi diantaranya obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia⁽²⁾. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal sesuai jenis kelamin dan usia⁽¹⁾. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa batas kadar Hemoglobin (Hb) yang digunakan untuk menentukan seseorang remaja mengalami anemia adalah <12,0 g/dL.

Anemia masih menjadi permasalahan gizi utama di Indonesia, terutama di kalangan remaja putri yang berada pada fase kritis pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 proporsi anemia di Indonesia yaitu sebesar 16,2% untuk semua kelompok umur.

Dengan karakteristik pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami anemia sebesar 15,5%, pada jenis kelamin laki-laki sebesar 14,4% dan perempuan sebesar 18%, berdasarkan tempat tinggal pada daerah perkotaan sebesar 15,6% dan perdesaan sebesar 16,9%.⁽³⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2023 proporsi remaja putri kelas 7 dan 10 yang *diskrining* teridentifikasi sebesar 20,3% anemia. Persentase remaja putri di Sumatera Barat tercatat pada tahun 2018 lebih rendah dibanding angka nasional yaitu sebesar 32%, namun data terkini dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa Provinsi Sumatera Barat saat ini berada di atas rata-rata nasional, yaitu sebesar 15,5%⁽³⁾. Salah satu daerah yang memiliki prevelensi anemia tinggi di Provinsi Sumatera Barat yaitu Kota Bukittinggi tercatat bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 17% pada tahun 2023, menjadikannya salah satu wilayah dengan angka anemia remaja yang relatif tinggi di Sumatera Barat.

Kota Payakumbuh juga tercatat dengan prevalensi anemia pada remaja putri yang cukup tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Payakumbuh tahun 2023, disebutkan bahwa remaja putri rentan menderita anemia dikarenakan siklus menstruasi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh tahun 2024, tercatat sebanyak 113 orang siswi atau sekitar 2,83% remaja putri kelas 7 dan 10 teridentifikasi mengalami anemia. Secara klasifikasi WHO angka ini tergolong rendah (<5%), namun jumlah kasus yang cukup besar dan menyasar kelompok rentan menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian dan pencegahan lebih lanjut di Kota Payakumbuh⁽⁴⁾.

Anemia yang terjadi pada remaja putri akibat dari kurangnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi, kehilangan darah, baik secara akut maupun kronis dan gangguan pembentukan atau penghancuran sel darah merah, akibat penyakit kronis, kelainan genetik, atau infeksi. Anemia dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan, seperti kondisi tubuh yang mengalami lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai (5L). Anemia juga menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan kekebalan tubuh, pertumbuhan tinggi badan yang tidak maksimal, meningkatnya risiko terjadinya perdarahan kehamilan, ibu hamil anemia, dan risiko melahirkan bayi dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR)⁽⁵⁾. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil anemia sebanyak 131 orang dan jumlah bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah sebanyak 76 orang.

Penyebab anemia pada remaja putri bisa berasal dari berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari segi fisiologis, nutrisi, maupun perilaku kesehatan. Salah satu faktor penyebab terjadinya kasus anemia adalah minimnya pengetahuan mengenai pentingnya zat besi dan upaya pencegahan anemia. Pencegahan anemia pada siswi remaja, salah satunya dengan perilaku makan gizi seimbang yang meliputi 4 pilar yaitu pola makan bervariasi, mempertahankan gaya hidup sehat, sering berolahraga, dan pemantauan berat badan secara teratur⁽⁶⁾. Perilaku makan gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja tersebut.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang.

Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memilih berkaitan dengan sikap dan perilakunya tersebut⁽⁷⁾. Pengetahuan gizi tentang anemia pada remaja masih kurang yang menyebabkan rendahnya asupan zat besi remaja, maka dibutuhkan edukasi kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan gizi mengenai anemia ini sehingga dapat merubah perilaku remaja agar dapat mengonsumsi makanan yang mengandung sumber zat besi sehingga meminimalisir terjadinya anemia pada remaja. Penelitian yang telah dilakukan Sasmita tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan gizi tentang anemia pada remaja putri pada saat sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi tentang anemia⁽⁸⁾. Selain tingkat pengetahuan, faktor selanjutnya yang mempengaruhi perilaku makan gizi seimbang pada siswi remaja dalam upaya pencegahan anemia yaitu sikap.

Sikap merupakan prediktor bersama dengan faktor lain yaitu lingkungan dan kepercayaan. Sikap dapat mempengaruhi perilaku dan terkadang tidak dapat diterjemahkan ke dalam suatu tindakan⁽⁹⁾. Sikap seseorang remaja yang positif terhadap pola makan sehat, remaja akan lebih mudah menerapkan kebiasaan makan dengan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan edukasi dan kesadaran remaja tentang manfaat gizi seimbang sejak dini dalam pencegahan anemia.

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang manfaat gizi seimbang adalah melalui pendidikan gizi yang bertujuan untuk mencegah timbulnya anemia pada kelompok usia tersebut. Rendahnya kesadaran remaja mengenai status gizi dan anemia dapat dipengaruhi oleh kurangnya akses terhadap informasi yang akurat sehingga, pentingnya

untuk memberikan pendidikan dan informasi yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan pemahaman lebih luas terhadap manfaat gizi seimbang⁽¹⁰⁾.

Upaya dilakukan untuk memberikan pendidikan dan informasi terkait manfaat gizi seimbang yaitu dengan menggunakan media edukasi berupa media sosial. Media sosial merupakan salah satu media yang banyak digunakan masyarakat untuk mendapatkan informasi. Salah satu media yang kerap digunakan sekarang adalah aplikasi *TikTok*, dimana aplikasi yang menampilkan berbagai macam konten video. Media sosial *TikTok* populer di Indonesia, karena menyajikan konten yang membahas situasi terkini, dan pemasaran yang menarik perhatian^(11,12).

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mengenai media sosial favorit di Indonesia berdasarkan kelompok generasi, yaitu Generasi Z dan Milenial. Data tersebut dapat dijelaskan bahwa *TikTok* menjadi salah satu media sosial yang paling diminati oleh Generasi Z dengan tingkat penggunaan sebesar 46,84%. Angka ini menempatkan *TikTok* di posisi ketiga, setelah *Instagram* sebesar 51,9% dan *Facebook* sebesar 51,64%. Sebaliknya, pada kelompok Milenial, pengguna *TikTok* hanya sebesar 31,72%, menunjukkan bahwa *platform* ini lebih populer di kalangan remaja dan usia muda dibandingkan generasi yang lebih tua.

Keberhasilan ini menjadikan media sosial *TikTok* lebih diminati dibandingkan aplikasi lainnya. Selain itu, menurut Fanaqi *et al.*, tahun 2022 bahwa *TikTok* diminati karena tidak hanya menyediakan berbagai alat untuk membuat konten yang menarik dan bervariasi, tetapi juga memungkinkan pengguna untuk dengan mudah membagi kreativitas mereka dalam bentuk

konten video kepada *platform* media sosial lain melalui teknologi digital yang cepat dan sederhana⁽¹²⁾. Tersedianya fitur *For You Page* (FYP) dalam aplikasi *TikTok* mempermudah pengguna untuk menemukan konten video yang menarik, menghibur, edukatif, dan *popular* dikalangan orang lain dengan lebih mudah⁽¹³⁾.

Promosi kesehatan melalui sosial media *TikTok* bertujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia, khususnya dengan memperluas pengetahuan dan sikap masyarakat. Salah satu upaya penanggulangan pencegahan anemia dilakukan oleh Puskesmas Kota Payakumbuh dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri di sekolah sebagai bagian dari program pencegahan anemia. Pemberian TTD ini dilakukan secara rutin satu kali setiap minggu di bawah pengawasan pihak sekolah dan petugas puskesmas. Setiap siswi diminta untuk mengonsumsi TTD secara langsung dengan cara minum di tempat, guna memastikan kepatuhan konsumsi, serta diberikan pencatatan atau pemantauan oleh guru UKS. Namun, pada pelaksanaannya, masih ditemukan beberapa siswi yang tidak rutin mengonsumsi TTD karena berbagai alasan, seperti lupa, rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi, atau kurangnya pemahaman tentang manfaat TTD.

Penelitian Elga tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat konsekuensi dari pembelajaran terkait gizi dari *Instagram* dengan judul empat pilar gizi seimbang pada pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah intervensi⁽¹⁴⁾. Selanjutnya, Putri tahun 2018 menemukan bahwa terhadap 39 responden dengan pengetahuan dengan kejadian anemia yang dilakukan di Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi, 23 responden atau sebesar 59,0% memiliki pengetahuan rendah, 16 responden atau sebesar 41,0% memiliki pengetahuan tinggi dengan kejadian anemia pada

remaja putri⁽¹⁵⁾.

Berdasarkan penelitian terdahulu telah membuktikan keberhasilan media sosial sebagai sarana edukasi, terutama dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada siswi remaja. Edukasi gizi melalui media sosial telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi remaja, khususnya terkait isu kesehatan seperti anemia. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji keberhasilan *platform TikTok* sebagai media edukasi gizi, terutama dalam konteks peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. Penelitian ini dilakukan untuk melihat sejauh mana edukasi gizi melalui media *TikTok* dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam upaya pencegahan anemia.

Menurut laporan tahunan puskesmas yang membina SMA Negeri 4 Kota Payakumbuh adalah Puskesmas Ibu merupakan sekolah yang masih tinggi angka prevalensi anemia pada siswi remaja yaitu sebanyak 17 orang siswi. Selanjutnya, data prevalensi anemia pada siswi remaja pada SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh yang dibina oleh Puskesmas Air Tabit terdapat sebanyak 5 orang siswi mengalami anemia berdasarkan pemeriksaan hemoglobin/Hb <12 g/dL. Siswi remaja juga sering menggunakan media sosial *TikTok* sebagai sumber informasi dan hiburan, sehingga menyebabkan edukasi gizi melalui *platform* menjadi lebih efektif. SMA N 4 Kota Payakumbuh juga telah memiliki program kesehatan yang peduli terhadap gizi siswinya, hal ini menjadi dasar pemilihan lokasi penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan memberikan pertanyaan langsung kepada siswi, dimana kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di SMA Negeri 4 Kota Payakumbuh dengan melibatkan 20 orang siswi sebagai responden awal. Jumlah tersebut didasari studi pra-survei penelitian kuantitatif dengan menggunakan 10-20 responden dan dipilih karena dianggap cukup mewakili untuk memperoleh gambaran awal mengenai perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan siswi terkait anemia.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa pemahaman siswi tentang gizi seimbang masih perlu ditingkatkan karena sebanyak 14 siswi menganggap gizi seimbang sekadar mengonsumsi makanan bergizi, tanpa memahami bahwa konsep ini sebenarnya mengacu pada pengaturan asupan harian yang memenuhi jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Sementara itu, 12 siswi lainnya berpendapat bahwa kebutuhan gizi cukup dipenuhi dengan makan makanan sehat saja, tanpa menyadari pentingnya membiasakan sarapan sebagai bagian dari pola gizi seimbang. Selanjutnya sebanyak 12 siswi menjawab gizi seimbang memiliki 6 pilar bukan 4 pilar. Hasil wawancara juga diketahui bahwa sebanyak 100% responden telah menginstal dan aktif menggunakan aplikasi *TikTok*. Temuan ini menjadi dasar pemilihan media *TikTok* sebagai sarana edukasi gizi dalam penelitian, karena media tersebut terbukti *familiar*, mudah diakses, dan sering digunakan oleh kalangan remaja putri.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *TikTok* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi Remaja dalam Pencegahan Anemia di SMA N 4 Kota Payakumbuh”.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan periode dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan *growth spurt*, yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Edukasi gizi menggunakan media *TikTok* perlu dikembangkan karena hingga saat ini belum banyak penelitian yang membahas media tersebut dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang. Selain itu, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Kota Payakumbuh tentang gizi seimbang masih tergolong rendah. Meskipun pihak puskesmas telah melakukan edukasi terkait anemia di sekolah, metode yang digunakan masih terbatas yaitu hanya melalui pembagian *leaflet* dan penyampaian informasi melalui *grup WhatsApp*. Metode ini dinilai kurang interaktif dan kurang menarik minat remaja. Oleh karena itu, penggunaan media *TikTok* sebagai sarana edukasi gizi diharapkan dapat menjadi inovasi yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja saat ini yang akrab dengan media sosial berbasis video. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di SMA Negeri 4 Kota Payakumbuh?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di SMA N 4 Kota Payakumbuh.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswi remaja SMA N 4 Kota Payakumbuh pada kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi menggunakan media *TikTok* dalam pencegahan anemia.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sikap siswi remaja SMA N 4 Kota Payakumbuh pada kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi menggunakan media *TikTok* dalam pencegahan anemia.
3. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di SMA N 4 Kota Payakumbuh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di SMA N 4 Kota Payakumbuh.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia

di SMA N 4 Kota Payakumbuh yang mempengaruhi edukasi gizi melalui media *TikTok*.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan menambah wawasan tentang edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia dan untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah tempat penelitian untuk menjadi acuan bahan dasar penelitian selanjutnya dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan serta upaya perbaikan dalam mengatasi pencegahan anemia pada remaja siswi di sekolah.

3. Bagi Fakultas

Memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya serta menjadi bahan bacaan tentang edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian dan uraian sebelumnya, peneliti memberi ruang lingkup untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja dalam pencegahan anemia di SMA N 4 Kota Payakumbuh yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai Juli 2025. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan memakai desain

penelitian yaitu quasi eksperimen dan intervensi berupa edukasi menggunakan media *TikTok*.

Variabel independen penelitian adalah edukasi gizi melalui media *TikTok*, sedangkan variabel dependen penelitian adalah tingkat pengetahuan dan sikap siswi remaja mengenai anemia. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data didapatkan dengan pengukuran secara langsung dan wawancara angket penelitian. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

