

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia sedang menghadapi masalah gizi yang mengancam yaitu *triple burden malnutrition*.⁽¹⁾ Salah satu yang menjadi beban masalah ini adalah defisiensi mikronutrien (*hidden hunger*).⁽¹⁾ Mikronutrien memang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih kecil dibanding makronutrien, namun jika terjadi defisiensi akan menjadi masalah.⁽²⁾ Defisiensi mikronutrien yang paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi yang merupakan penyebab utama anemia.⁽³⁾ Anemia rentan dialami oleh remaja putri, diketahui sekitar satu dari empat remaja putri Indonesia mengalami anemia.^(4,5) Hal ini menjadikan remaja putri anemia sebagai salah satu fokus dalam penanggulangan permasalahan *triple burden malnutrition*.⁽⁵⁾

Anemia dikatakan sebagai masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensinya >5%.⁽⁶⁾ Kategori masalah anemia dibedakan menjadi tiga yaitu, masalah ringan apabila prevalensinya 5% hingga 19,9%, masalah sedang apabila prevalensinya 20% hingga 39,9% dan lebih dari 40% merupakan masalah berat.⁽⁶⁾ Data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa lebih dari setengah miliar wanita berusia 15 hingga 49 tahun (wanita usia subur) mengalami anemia, dengan prevalensi 29,9%.⁽⁷⁾ Anemia terbanyak ditemukan di Afrika dan Asia Tenggara, 106 juta perempuan di Afrika dan 244 juta perempuan di Asia Tenggara mengalami anemia.⁽⁷⁾ Data WHO terbaru tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia pada usia yang sama dengan prevalensi 30,7%.⁽⁸⁾ Di Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diketahui prevalensi anemia

16,3% untuk kelompok usia 5-14 tahun dan 15,5% pada remaja usia 15-24 tahun.⁽⁹⁾ Lebih rendah dibanding data Riskesdas tahun 2018 yaitu 26,8% pada umur 5-14 tahun dan 32% pada umur 15-24 tahun.⁽¹⁰⁾ Walaupun mengalami penurunan dibanding tahun sebelumnya, anemia remaja putri masih menjadi masalah kesehatan.^(11,12) Dari data ini menunjukkan bahwa anemia remaja putri saat ini merupakan masalah kesehatan kategori ringan di Indonesia dan kategori sedang di seluruh dunia.⁽⁶⁾

Pada tahun 2023 di Sumatera Barat prevalensi anemia pada remaja putri ditemukan sebesar 20,3%, sedangkan di Kota Padang lebih tinggi yaitu sebesar 22,63%.⁽¹³⁾ Di antara wilayah kerja puskesmas di Kota Padang, Puskesmas Lubuk Kilangan memiliki prevalensi tertinggi pada remaja putri tingkat SMP, yaitu sebesar 53,4%.⁽¹⁴⁾ Dibawah naungan puskesmas ini, prevalensi anemia tertinggi sekitar 70,89% ditemukan di SMP N 38 Padang, diikuti oleh SMP N 11 Padang (52,89%).⁽¹⁵⁾ Angka prevalensi menjadi tolak ukur melihat kasus anemia, semakin tinggi semakin perlu segera ditanggulangi, sehingga peneliti memilih dua sekolah ini berdasarkan tingkat prevalensi anemia.⁽⁶⁾

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal.⁽¹⁶⁾ Kadar hemoglobin yang rendah akan mengakibatkan oksigen tidak dapat beredar ke seluruh tubuh dengan optimal.⁽¹⁷⁾ Hal ini akan menyebabkan dampak yang merugikan, seperti gejala 5L (lelah, letih, lalai, lesu dan lemah).⁽¹⁸⁾ Penyebab terjadinya anemia dikarenakan oleh kekurangan gizi (protein, zat besi, dan vitamin), infeksi/peradangan, dan kelainan hemoglobin genetik.⁽¹⁹⁾

Diantara kelompok umur, remaja putri lebih tinggi berisiko mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi, menstruasi, dan pola makan yang buruk.⁽²⁰⁾ Dalam masa pubertas, kebutuhan zat besi remaja putri meningkat hampir dua kali lipat dari sebelumnya karena pertumbuhan dan perkembangan pada umur ini meningkat cepat.^(20,21) Setelah memasuki masa menstruasi akan terjadi kehilangan darah secara rutin tiap bulan yang dapat mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh.⁽²⁰⁾ Diperparah dengan pola makan yang buruk seperti mengurangi konsumsi makan demi citra tubuh yang langsing dan pemilihan makanan yang rendah gizi atau mengonsumsi makanan/minuman yang dapat menghambat penyerapan gizi.⁽²²⁾ Hal ini dapat meningkatkan risiko tubuh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan terutama zat besi.⁽²²⁾

Remaja putri anemia dapat mengalami dampak yang serius dan berkepanjangan, baik pada kesehatan fisik maupun mental.⁽²³⁾ Anemia dapat mempengaruhi prestasi sekolah dan kualitas hidup secara keseluruhan.⁽¹⁶⁾ Hal ini dapat dilihat dari gejala fisik seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas, yang berdampak pada kebugaran dan produktivitas sehari-hari.⁽¹⁶⁾ Secara jangka panjang, dampak anemia pada remaja putri tidak hanya mempengaruhi secara individu, tetapi juga dapat berlanjut hingga masa kehamilan di masa depan.⁽²⁴⁾ Terutama pada anemia berat yang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan, yang menyebabkan angka kematian ibu yang lebih tinggi.⁽²⁵⁾ Ibu hamil dengan anemia berat juga lebih mungkin mengalami kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang selanjutnya dapat membahayakan kesehatan ibu dan anak.⁽⁶⁾

Mengingat dampak yang merugikan ini, upaya pencegahan dan penanggulangan perlu dilakukan, terutama oleh pemerintah yang bertanggung jawab memenuhi hak atas kesehatan⁽²⁶⁾. Penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada upaya promotif dan preventif dengan mendorong peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, pemberian suplementasi tablet tambah darah (TTD), serta memperkuat fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat.⁽²⁷⁾ Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) telah meluncurkan program pemberian TTD sebagai intervensi pencegahan dan pengobatan anemia di kalangan remaja putri dan wanita usia subur.⁽²⁸⁾

Secara nasional, remaja putri berusia 10–19 tahun yang mendapatkan jumlah tablet tambah darah (TTD) yang cukup (minimal 52 butir dalam setahun terakhir) paling banyak diperoleh dari fasilitas kesehatan sebesar 7,9%, diikuti oleh sekolah sebesar 6,1%, dan melalui inisiatif sendiri sebesar 4,9%.⁽⁹⁾ Dari jumlah tersebut, persentase remaja putri yang benar-benar mengonsumsi TTD sebanyak 52 butir adalah 4,2% dari fasilitas kesehatan, 3,0% dari sekolah, dan 4,3% dari inisiatif pribadi.⁽⁹⁾ Hal ini masih jauh dari target pemerintah yang menargetkan kepatuhan konsumsi TTD remaja putri tahun 2024 sebesar 58%.⁽²⁹⁾

Alasan terbanyak remaja putri tersebut tidak minum TTD adalah rasa dan bau tidak enak dengan persentase 29,7% (TTD yang diperoleh dari fasilitas kesehatan) dan 31,2 % (TTD yang diperoleh dari sekolah).⁽⁹⁾ Sedangkan sebanyak 51,4% tidak mendapat atau membeli TTD karena beralasan tidak tahu.⁽⁹⁾ Agar terjadi peningkatan konsumsi TTD tentunya diperlukan intervensi, salah satunya dengan edukasi gizi karena sebagian besar remaja putri Indonesia tidak tahu terkait

TTD.⁽⁹⁾ Penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sukoharjo menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap keteraturan konsumsi TTD setelah dilakukan edukasi gizi.⁽³⁰⁾ Untuk itu, perlu adanya intervensi berupa edukasi gizi yang meningkatkan pemahaman mengenai anemia agar meningkatkan konsumsi TTD.

Edukasi gizi dianggap sebagai salah satu intervensi yang efektif dengan target meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai anemia.⁽³¹⁾ Penelitian oleh Anisah dkk (2024) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi pilihan makanan yang lebih sehat, sehingga mengurangi risiko anemia.⁽³²⁾ Berbagai metode edukasi, termasuk penggunaan media seperti lembar balik, poster, *booklet*, dan video, telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada remaja dan mengubah sikap kearah positif.⁽³³⁾

Sebagai bentuk upaya pencegahan dan penanggulangan anemia, Kementerian Kesehatan telah mempublikasikan berbagai media edukasi yang bisa diakses oleh masyarakat umum berupa poster, *booklet* dan lembar balik.⁽³⁴⁾ Media edukasi anemia yang terbaru diterbitkan Kemenkes adalah lembar balik dengan judul “Sehat, Cantik & Cerdas Tanpa Anemia” atau SECANTIK TAMI. Lembar balik ini berisi penjelasan mengenai anemia dengan gambar yang mudah dipahami dan menarik sehingga mencegah kejenuhan remaja putri.⁽⁴⁾

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Studi di SMA N 3 Palangkaraya membuktikan intervensi lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan ($p = 0,000$) dan sikap ($p = 0,008$) mengenai gizi seimbang.⁽³⁵⁾ Temuan serupa di SD N 62 Banda Aceh, penyuluhan dengan media lembar balik meningkatkan pengetahuan ($p = 0,006$) tentang buah dan sayur.⁽³⁶⁾ Namun

penelitian yang secara khusus menggunakan lembar balik resmi dari Kemenkes dengan sasaran remaja putri di tingkat SMP mengenai anemia masih sangat terbatas.

Didapatkan informasi bahwa belum optimal pemberian edukasi dari Puskesmas Lubuk Kilangan sebagai lokasi penelitian ini. Edukasi yang telah diberikan dilakukan oleh mahasiswa yang melakukan penelitian di beberapa sekolah, bukan dari kegiatan rutin pihak puskesmas. Penggunaan media dan materi dari penelitian yang dilakukan tersebut menggunakan modifikasi bukan dalam bentuk media lembar balik Kemenkes. Selain itu, program promosi kesehatan yang khusus kepada remaja putri masih belum ada.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Lembar Balik Kemenkes Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri” dengan kelompok intervensi di SMP N 38 Padang dan kelompok kontrol di SMP N 11 Padang.

1.2 Perumusan Masalah

Remaja putri rentan mengalami anemia, terutama dari defisiensi zat besi. Anemia ini memberikan dampak yang serius dan berkelanjutan bagi kehidupan remaja putri. Untuk itu, perlu adanya upaya pencegahan dan penanggulangan dari berbagai pihak terkait. Salah satunya dengan suplementasi TTD dari pemerintah. Namun, data menunjukkan konsumsi TTD masih jauh dari target. Penyebab utamanya adalah ketidaktahuannya remaja putri tentang TTD dan anemia. Hal ini memerlukan intervensi melalui edukasi agar pengetahuan dan sikap remaja putri

menjadi positif. Dari data yang didapatkan, SMP N 38 Padang dan SMP N 11 Padang merupakan sekolah dengan prevalensi anemia tertinggi di Kota Padang. Berdasarkan uraian di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media Lembar Balik Kemenkes terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri?” dengan kelompok intervensi di SMP N 38 Padang dan kelompok kontrol di SMP N 11 Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media Lembar Balik Kemenkes terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
2. Mengetahui rerata skor pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi
3. Mengetahui rerata skor pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia pada kelompok kontrol
4. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi
5. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia pada kelompok kontrol

6. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
7. Mengetahui efektivitas edukasi gizi dengan menggunakan media lembar balik Kemenkes terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dan penambah referensi ilmiah terkait efektivitas metode edukasi gizi menggunakan lembar balik Kemenkes dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Diharapkan dapat memperluas wawasan tentang pentingnya pendidikan gizi sebagai upaya pencegahan anemia, khususnya pada remaja putri yang rentan terhadap masalah ini.

2. Manfaat Akademis

Diharapkan menjadi referensi bagi akademisi, pendidik, dan peneliti dalam mengembangkan metode pembelajaran gizi yang lebih tepat sasaran, sekaligus mendukung upaya pencegahan anemia melalui intervensi edukasi di lingkungan sekolah. Selain itu, mendorong penelitian lanjutan di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan gizi pada remaja putri terkait anemia.

3. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia melalui edukasi selama penelitian serta membantu berjalannya program pemerintah seperti TTD. Selain itu, diharapkan

dapat meningkatkan penggunaan media edukasi resmi dari Kemenkes sebagai upaya untuk mengatasi anemia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pengaruh edukasi menggunakan media lembar balik Kemenkes terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Agustus – November 2025. Lokasi Penelitian berada di SMP N 38 Padang dan SMP N 11 Padang. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experiment* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media lembar balik Kemenkes sementara variabel dependen adalah *pre-test* dan *post-test* pengetahuan dan sikap remaja putri.

