

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan adalah sebuah aktivitas yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada individu atau kelompok melalui penyampaian pengetahuan, informasi, dan keterampilan. Tujuannya adalah untuk membentuk sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang diharapkan. Dalam pelaksanaannya, penyuluhan melibatkan komunikasi dua arah, dimana penyuluh tidak hanya menyampaikan materi atau informasi, tetapi juga menanggapi kebutuhan serta masukan dari masyarakat. (Supriasa,2012)

a. Tujuan Penyuluhan

1. Secara umum, penyuluhan gizi merupakan upaya untuk memperbaiki status gizi masyarakat dengan mengarahkan perubahan perilaku mereka agar sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu gizi.
2. Secara spesifik, penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi melalui penambahan wawasan mengenai gizi dan makanan sehat
3. Penyuluhan ini juga berfungsi menyebarluaskan konsep baru terkait informasi gizi kepada masyarakat

4. Selain itu, kegiatan ini membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mengadopsi perilaku positif yang berkaitan dengan pangan dan gizi. (Supariasa,2012)

b. Metode Penyuluhan Ceramah

Menurut Notoatmodjo (2012) beberapa metode penyuluhan, salah satunya adalah metode ceramah.

1. Pengertian Ceramah

Menurut Supariasa (2012), ceramah merupakan kegiatan menyampaikan atau menjelaskan suatu pesan atau pengertian secara lisan yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar. Dalam penyampaian ini, pembicara dapat menggunakan alat peraga yang dibutuhkan untuk mendukung penjelasannya. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi, terutama kepada kelompok besar, dan efektif jika pembicara memiliki kemampuan berbicara yang baik

2. Kelebihan dan Kekurangan metode ceramah

Adapun kelebihan menggunakan metode ceramah antara lain :

- a. Dapat digunakan pada orang dewasa
- b. Penggunaan waktu yang efisien
- c. Dapat dipakai pada kelompok yang besar
- d. Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu pengajaran

- e. Dapat dipakai untuk memberi pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan

Adapun kekurangan menggunakan metode ceramah antara lain :

- a. Menghambat respon dari yang belajar sehingga pembicara sulit menilai reaksinya
- b. Tidak semua pengajar dapat menjadi pembicara yang baik, pembicara harus menguasai pokok pembicaraan
- c. Dapat menjadi kurang menarik, sulit untuk dipakai pada anak-anak
- d. Membatasi daya ingat dan biasanya hanya satu indera yang dipakai

B. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (HB) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal (Kemenkes, 2020). Pada perempuan, kadar normal Hemoglobin adalah 12 g/dl. Hemoglobin, yang merupakan salah satu komponen dalam sel darah merah atau eritrosit memiliki fungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh, tetapi apabila tubuh kekurangan hemoglobin, maka dapat menyebabkan suplai oksigen menjadi terganggu. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya namun jika kekurangan dapat mengakibatkan

kurangnya konsentrasi dan kurang bugar atau lemas dalam melakukan aktivitas (Kemenkes, 2018).

b. Pengertian Anemia Defisiensi Zat Besi

Anemia defisiensi besi adalah kondisi medis yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi menyebabkan jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang sehat menurun, sehingga tidak dapat berfungsi dengan optimal. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan sel darah merah, yang berperan membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Jenis anemia ini paling sering dialami oleh remaja putri. Karena zat besi adalah salah satu komponen utama hemoglobin, kekurangan zat besi akan mengakibatkan penurunan produksi hemoglobin (Rahayu et al.,2019).

c. Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi (Fe), yang merupakan salah satu zat gizi mikro penting bagi tubuh. Zat besi dibutuhkan dalam proses pembentukan hemoglobin (Hb), yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh sel tubuh.

Faktor lain yang menyebabkan anemia pada remaja putri meliputi:

- Kebiasaan mengonsumsi makanan nabati lebih banyak dibandingkan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi

- Kebiasaan melakukan diet ketat untuk menjaga berat badan atau terlihat langsing, yang menyebabkan asupan makanan berkurang.
- Kehilangan darah selama menstruasi setiap bulan, yang memerlukan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan laki-laki
- Pola hidup yang menjadi kurang teratur, seperti sering terlambat makan atau kurang tidur
- Ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan aktivitas sehari-hari.

Anemia pada remaja putri dapat dampak negatif pada kesehatan. Remaja yang mengalami anemia cenderung lebih rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuhnya menurun. Selain itu, kurangnya oksigen ke otak akibat anemia dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, yang berdampak pada penurunan prestasi belajar. Gejala seperti tubuh yang lemah lesu dan lelah juga dapat mengurangi semangat untuk sekolah.

d. Tanda dan Gejala Anemia

Gejala anemia yang sering dialami oleh penderita adalah antara lain :

1. 5 L (lesu, letih, lemah, lelah, lalai)
2. Sakit kepala dan pusing
3. Mata berkunang - kunang
4. Mudah mengantuk

5. Cepat capek serta sulit berkonsentrasi
6. Secara klinis, penderita anemia ditandai dengan pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan.
7. Jantung berdebar-debar
8. Tangan terasa dingin

e. Dampak Anemia pada Remaja Putri

Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja putri dan wanita usia subur (WUS), antara lain:

1. Menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga penderita anemia lebih rentan terhadap infeksi.
2. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
3. Penurunan prestasi belajar serta produktivitas kerja/ kinerja.

Dampak anemia pada rematri dan wanita usia subur akan terbawa sampai menjadi ibu hamil, yang dapat mengakibatkan kondisi sebagai berikut :

1. Risiko meningkatnya pertumbuhan janin terhambat (PJT), kelahiran prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak seperti stunting dan gangguan sistem saraf terutama otak.
2. Pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.
3. Bayi lahir dengan cadangan zat besi yang rendah, yang akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.

4. Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian bayi

f. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin.

Upaya yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Penerapan pola gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur. Adapun prinsip gizi seimbang yaitu:

- a. Mengonsumsi pangan yang beraneka ragam
- b. Membiasakan perilaku hidup bersih
- c. Melakukan aktivitas fisik
- d. Memantau BB secara teratur untuk mempertahankan BB normal

2. Asupan Protein yang cukup

Protein berperan dalam membangun tubuh dan memproduksi sel darah merah. Namun, tidak semua protein memiliki kadar zat besi yang sama. Protein hewani seperti daging sapi, hati sapi atau ayam, daging ayam, dan ikan adalah sumber zat besi terbaik. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian, remaja putri disarankan mengonsumsi minimal tiga sumber protein hewani, termasuk salah satunya dari daging. Makanan seperti telur dan susu mengandung

zat besi dalam jumlah yang rendah, sehingga tidak cukup jika hanya mengandalkan bahan makanan tersebut.

3. Mengonsumsi bahan makanan mengandung asam folat B9 dan Vitamin B12

Anemia juga dapat ditimbulkan oleh kekurangan asam folat dan kobalamin (B12). Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk mengonsumsi bahan pangan bersumber kedua vitamin ini seperti daging, ayam ikan, pisang, jeruk, wortel dan lain-lain.

4. Hindari mengonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi

Hindari mengonsumsi teh, kopi, coklat dan susu secara bersamaan atau berdekatan dengan waktu makan

5. Mengonsumsi makanan yang akan membantu penyerapan zat besi
Dampingi menu utama dengan makanan kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

6. Mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur. TTD mengandung 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat yang penting dalam pembentukan sel darah merah. Seorang remaja putri dianjurkan mengonsumsi 1 TTD per minggu dan 1 TTD setiap hari di masa menstruasi.

C. Remaja Putri

Remaja adalah masa yang sangat berharga, terutama jika didukung oleh kesehatan fisik dan psikis, dan pendidikan yang baik. Pada masa ini terjadi pertumbuhan cepat atau *growth spurt* atau pertumbuhan cepat, juga pubertas. Fase ini ditandai dengan terjadinya pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental kognitif, psikis, juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksual. Berdasarkan UU perlindungan anak, remaja adalah seseorang yang berusia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Menurut World Health Organization, (WHO, 2021) Remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun.

Perkembangan fisik pada remaja tidak selalu disertai dengan kematangan kemampuan berfikir dan emosional serta kemampuan dalam proses mengenal jati diri. Pada fase ini, remaja tidak termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima sepenuhnya sebagai golongan orang dewasa. Upaya untuk menemukannya jati diri tidak semua berjalan sesuai dengan harapan orang tua maupun masyarakat karena remaja mengalami ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosialnya (Kemendikbud RI, 2020).

Menurut Ali, (2015) di dalam jurnal Lubis, M. S., et al (2022) Datangnya menstruasi pada seorang remaja putri menandakan bahwa organ reproduksinya telah aktif. Remaja Putri adalah individu yang memiliki rentang usia 12-21 tahun yang memiliki minat pribadi terhadap penampilan diri, sehingga keinginan untuk tampil lebih cantik ini menjebak mereka

melakukan diet ketat agar tampak langsing dan bisa berakibat kekurangan zat gizi lainnya seperti anemia gizi, kekurangan energi kronis dan lain-lain. (PPID, 2022).

D. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil kemampuan manusia untuk mengetahui sesuatu. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui pengalaman langsung atau pengalaman orang lain (Sabriana, et al., 2022). Secara umum, pengetahuan adalah pemahaman seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui panca inderanya.

Setiap individu memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda, tergantung pada bagaimana indranya merespons suatu objek atau situasi. Proses pengenalan terhadap objek melibatkan panca indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasaan (Nabela, 2020).

Tingkat pengetahuan terdapat suatu objek sangat berpengaruh pada hasil akhir pengenalan tersebut. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Nabela,2020)

E. Media Booklet

1. Pengertian Media

Menurut Arsyad (2002), dikutip dalam buku Aroni (2022), Media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik

memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Terkadang media dapat diartikan dengan istilah alat bantu atau media komunikasi. Seperti yang dikemukakan oleh Gagne dan Briggs bahwa secara implisit media pengajaran meliputi alat berupa fisik yang digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri dari antara lain buku, tape, recorder, kaset, video camera, grafi, televisi, film, slide foto, gambar dan komputer.

2. Pengertian Booklet

Booklet adalah media cetak berbentuk buku dengan tampilan menarik, digunakan untuk menampilkan contoh karya atau materi yang berkaitan dengan produk. Selain itu, booklet juga didefinisikan sebagai media komunikasi pesan kesehatan berbentuk buku kecil yang mengombinasikan tulisan dan gambar, dengan jumlah halaman tidak lebih dari 24 lembar (Lestari, et al., 2021)

Raymond S. Simamora (2009) seperti yang dikutip dalam Listyarini & Fatmawati (2020), menyatakan bahwa pengembangan booklet merupakan kebutuhan penting untuk menyediakan referensi atau bahan bacaan bagi masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap buku sumber. Melalui booklet, informasi dapat diperoleh dalam waktu singkat dalam bentuk buku sederhana. Menurut Aroni (2022), booklet berfungsi sebagai media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, baik melalui tulisan maupun gambar.

F. Penyuluhan dengan menggunakan media booklet

Menurut Lestari, et al (2021), gaya belajar individu berperan penting dalam memengaruhi proses dan hasil pembelajaran. Metode pembelajaran yang melibatkan media visual, seperti booklet atau buku saku, dapat meningkatkan daya ingat hingga 30%.

Literatur ini sejalan dengan penelitian Hibatullah (2019) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media booklet yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 66,41 pada *pre test* menjadi 94,10 pada *post test* atau meningkat sebesar 41% dibandingkan dengan nilai *pre test*.

Sementara itu, penelitian oleh Masta Hutasoit, et. al (2023) menunjukkan booklet sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia terjadi peningkatan dengan skor rata-rata pengetahuan siswi dari 56,33 menjadi 86,67 didapatkan melalui media booklet sehingga siswi mampu memahami terkait dengan masalah anemia.