

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas sumber daya manusia yang akan datang ditentukan oleh mutu dari generasi muda saat ini. Salah satu sektor kesehatan yang perlu diperhatikan ialah perbaikan dan peningkatan gizi masyarakat yang merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup manusia. Remaja merupakan penentu kualitas hidup manusia di masa mendatang tetapi remaja termasuk dalam kelompok umur rawan gizi, salah satu penyebabnya yaitu pola makan yang salah. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk mencapai potensi pertumbuhan maksimal karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan organ yang cepat. Oleh karena itu, mereka membutuhkan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang tepat. Namun kenyataannya remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan. Zat gizi penting pada masa remaja untuk mencegah terjadinya penyakit kronis pada masa dewasa. Pengetahuan yang kurang, menjadi salah satu penyebab masalah gizi yang diderita remaja. Masalah gizi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia gizi, masalah malnutrisi baik gizi kurang maupun gizi lebih sampai obesitas.

Prevalensi anemia secara global untuk semua wanita usia reproduksi adalah 29,4% dan pada wanita hamil adalah 38,2% (WHO, 2011). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menyebutkan bahwa angka kejadian anemia di Indonesia sebanyak 32% pada kelompok usia 15-24 tahun. Di Jawa Timur prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 42% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020).

Menurut WHO, remaja dapat dikatakan anemia jika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (<12g/dl). Pada remaja putri tambahan zat besi diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah saat haid serta kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat tajam dikarenakan termasuk dalam masa pertumbuhan

(Gladiola, 2017). Kekurangan asupan zat besi dan protein selama remaja dapat mengganggu pertumbuhan, respon kekebalan, serta kemampuan dan konsentrasi belajar. Protein berperan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi.

Remaja yang mengalami anemia dikhawatirkan akan menimbulkan dampak pada dirinya selama masa pertumbuhan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendeknya yaitu remaja akan mengalami penurunan daya tahan tubuh, sulit berkonsentrasi, menurunnya prestasi belajar dan produktifitas kerja rendah. Sedangkan dampak jangka panjangnya yaitu akan memperbesar risiko kematian ibu melahirkan bayi prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini (Kemenkes, 2018).

Sebagian besar penyebab anemia di Indonesia terjadi karena kekurangan zat besi akibat dari kurangnya asupan makan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme) dan sumber pangan nabati (non-heme). Zat besi dalam sumber pangan hewani dapat diserap tubuh antara 20-30%. Sedangkan zat besi sumber pangan nabati yang diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Jumlah zat besi pangan nabati yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi dari bahan pangan hewani (Kemenkes, 2018).

Upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah untuk penanggulangan anemia secara bertahap dan berkesinambungan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian satu tablet perminggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri mengalami anemia. Pembinaan yang sesuai ditujukan untuk remaja adalah dengan penyuluhan gizi dalam mengatasi anemia pada remaja.

Berdasarkan penelitian Imanuna (2022) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan siswi yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan media booklet tentang anemia gizi besi di SMAN 7 Malang yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 66,41 pada pre-test menjadi 94,10 pada post-

tes atau meningkat sebesar 41% dibandingkan dengan nilai pre-test. Dalam upaya peningkatan pengetahuan dan tingkat konsumsi diperlukan media yang dapat mendukung keberhasilan penyuluhan gizi. Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan menyebarkan informasi tertentu.

Salah satu media penyuluhan gizi yang bisa diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan tingkat konsumsi remaja anemia adalah media *e-booklet*. Dengan pertimbangan bahwa sekarang semua remaja putri sudah memiliki handphone, maka *e-booklet* yang telah dibuat akan diberikan dalam bentuk link atau situs web yang nantinya remaja putri dapat mengakses file *e-booklet* tersebut. *E-booklet* ini berisi materi yang sesuai dengan penelitian ini dengan animasi yang menarik sehingga membuat remaja akan lebih tertarik untuk membaca (Haya dkk., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMKN 1 Malang menunjukkan bahwa terdapat 86 siswa putri yang terkena anemia dari beberapa jurusan. Para siswa tergolong dalam usia remaja, yaitu 15-18 tahun. Siswa putri di SMKN 1 Malang sudah pernah mendapatkan penyuluhan saat MPLS tentang anemia dari petugas KKR (Kelompok Kesehatan Remaja) yang dijelaskan oleh siswa. Meskipun sudah pernah dilakukan penyuluhan mengenai anemia tetapi pengetahuan pada siswa putri masih tergolong cukup yaitu 60%. Menurut penelitian Sulistyawati dan Nurjanah (2018), menjelaskan bahwa anemia bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswa terhadap definisi anemia, tanda-tanda anemia, penyebab anemia, dan cara mencegah anemia. Kurangnya pengetahuan terkait anemia pada remaja putri yang mengalami anemia akan memberikan dampak menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar menurun, cepat lelah, dan pusing.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi protein, zat besi, vitamin C pada remaja putri anemia di SMKN 1 Malang. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Malang guna untuk menanggulangi masalah anemia yang terjadi pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan pada tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi gizi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet* pada remaja anemia di SMKN 1 Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pada tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi gizi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet* pada remaja anemia di SMKN 1 Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*
- b. Menganalisis pengetahuan remaja putri anemia sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*
- c. Mengetahui sikap remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*
- d. Menganalisis sikap remaja putri anemia sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*
- e. Mengetahui tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C pada remaja putri anemia sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*
- f. Menganalisis tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C remaja putri anemia sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet*.

D. Manfaat Penelitian

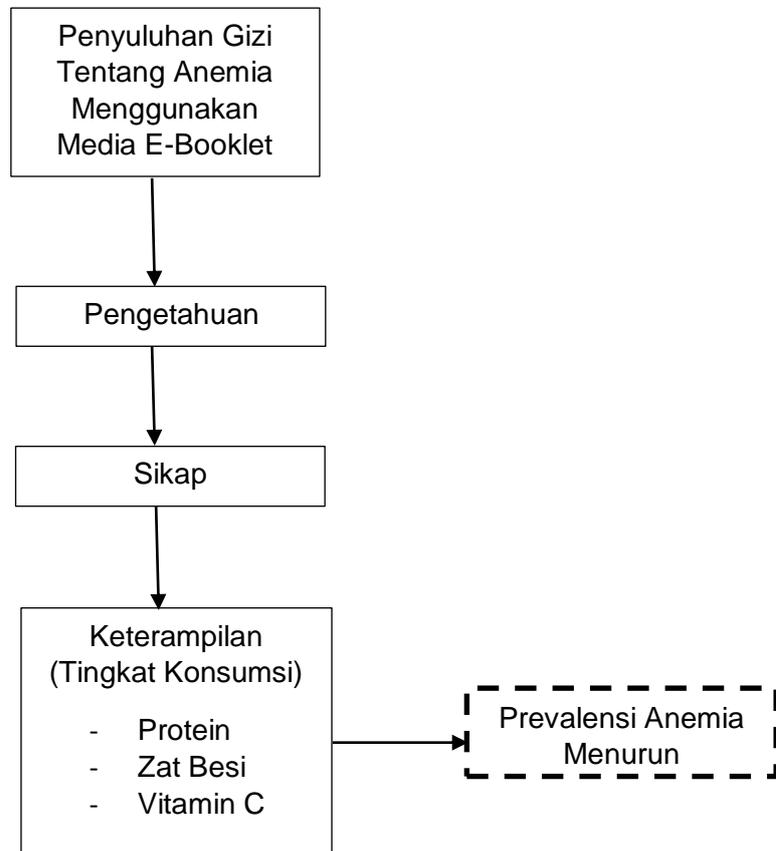
1. Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi gizi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *e-booklet* pada remaja anemia di SMKN 1 Malang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja yang mengalami anemia, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai anemia melalui media e-booklet, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu media yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar untuk menyampaikan pesan mengenai pendidikan gizi tentang anemia remaja.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti di bidang gizi masyarakat khususnya tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan media *e-booklet* terhadap pengetahuan dan tingkat konsumsi remaja putri anemia.

E. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Penjelasan :

Penyuluhan gizi menggunakan e-booklet dapat mempengaruhi pengetahuan, pengetahuan dapat mempengaruhi sikap, dan sikap dapat mempengaruhi keterampilan. Pengetahuan, sikap dan keterampilan secara langsung mempengaruhi perilaku gizi seseorang, sehingga pengetahuan dan sikap akan mempengaruhi asupan makan zat gizi remaja putri khususnya protein, zat besi dan vitamin C.

F. Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan tingkat pengetahuan, sikap dan tingkat konsumsi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media e-booklet pada remaja putri anemia di SMKN 1 Malang.