

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa [1]. Masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-18 tahun [2]. Masa remaja merupakan salah satu masa terpenting dalam siklus hidup manusia, karena pada masa ini terjadi proses awal kematangan organ reproduksi yang disebut sebagai masa pubertas. Selama menjalani masa pubertas, remaja akan mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis yang sifatnya sangat cepat. Perubahan biologis, psikososial dan kognitif yang terjadi, secara langsung mempengaruhi status gizi dan kebutuhan gizi para remaja [3]. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Pada remaja putri, asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi [4]. Asupan gizi yang tidak terpenuhi maupun berlebihan secara terus-menerus dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja. Masalah gizi pada usia remaja salah satunya yaitu anemia. Anemia merupakan defisiensi gizi mikro yang paling sering ditemukan di dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat pada remaja dan dewasa. Masalah ini terutama menjangkiti para wanita dalam usia reproduktif dan dewasa dikawasan tropis dan subtropis. Prevalensi anemia di dunia sangat tinggi, terutama di negara-negara sedang berkembang termasuk Indonesia [5]. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa persentase anemia di Indonesia pada WUS tidak hamil (≥ 15 tahun) di perkotaan sebesar 19,7 persen [6]. Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2013 menurut kelompok umur menunjukkan bahwa anemia pada balita cukup tinggi yaitu 28,1 % diikuti kelompok umur anak sekolah, remaja sampai dewasa muda pada usia 5 – 14 tahun yaitu 26,4%; 15-24 tahun

yaitu 18,4% dan diusia 25-34 tahun yaitu 16,9% (Riskesdas, 2013) [7]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siska Purwanti (2019) di SMAN 3 Cimahi didapatkan hasil 26,8% sampel mengalami anemia [8].

Masalah anemia pada remaja pada umumnya disebabkan karena asupan zat besi yang rendah dan muncul karena pilihan terhadap makanan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Di sisi lain remaja putri cenderung membatasi asupan makanan karena mereka cenderung ingin memiliki tubuh yang langsing dengan pengetahuan yang masih rendah terkait anemia [4]. Survei Demografi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Tahun 2012 menunjukkan masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja (15 – 24 tahun) terkait anemia, sebanyak 78% responden pria dan 67% responden wanita menyebutkan penyebab anemia dengan kategori lainnya dan tidak tahu sama sekali (Survei Demografi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja, 2012). Sementara menurut Riskesdas 2013 dalam angka menunjukkan semakin tinggi pendidikan terkait pengetahuan, maka semakin besar persentase cakupan konsumsi zat besi [7]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siska Purwanti (2019) di SMAN 3 Cimahi didapatkan hasil 75,6% sampel memiliki asupan zat besi (Fe) kurang, 24,4% sampel memiliki asupan zat besi (Fe) cukup [8].

Terdapat beberapa cara dalam hal pencegahan dan penanggulangan anemia. Salah satu diantaranya adalah dengan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan. Pendidikan gizi juga diperlukan supaya remaja mempunyai pengetahuan gizi sehingga penyimpangan pola makan dapat dicegah [9]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizah Nur Rohim, dkk (2016) terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan anemia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan baik pada kelompok eksperimen ($p= 0,000$) maupun pada kelompok kontrol ($p= 0,000$) [10].

Salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Metode penyuluhan yang sering digunakan masih secara

konvensional yaitu dengan menggunakan metode ceramah karena menjadi dasar dari semua metode pembelajaran lainnya dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan anak sekolah [11]. Bentuk pendidikan gizi dengan penyuluhan tidak lepas dari media. Media merupakan hal yang penting karena pesan-pesan yang akan disampaikan dapat lebih menarik dan lebih dipahami sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan akhirnya menerapkan perilaku yang positif [12].

Pendidikan formal diberikan kepada anak sekolah saat proses belajar di sekolah, pengembangan media ajar yang tepat dibutuhkan agar anak sekolah mampu memahami materi yang akan diberikan. Dengan memanfaatkan konsep keragaman dan menerima gaya belajar yang berbeda, pengajar menjadi lebih efektif menentukan strategi pembelajaran dan peserta didik bisa menjadi pelajar yang lebih percaya diri dan lebih puas dengan kemajuan belajar mereka [13].

Metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan agar siswa menjadi lebih paham terhadap materi yang dijelaskan karena menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi yang dapat membantu siswa untuk lebih memahami [14]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Novianti (2011) didapatkan hasil bahwa penyuluhan dengan metode demonstrasi memberikan manfaat secara statistik dan substantive signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi, asupan energi, maupun asupan protein, dibandingkan dengan penyuluhan saja ($P < 0,001$) [15].

Salah satu media yang dapat digunakan dalam metode demonstrasi yaitu *original food* 'piring makanku'. Piring makanku menggambarkan sajian makanan dalam sekali makan [16]. Visual 'Piring Makanku' yang berupa gambar jika dikembangkan menjadi benda tiruan akan lebih mudah

dipahami karena intensitas makanan tiruan lebih tinggi daripada gambar dan merupakan visual aids yang dapat merangsang indra penglihatan dan perabaan [17,18].

Selain demonstrasi, penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media *leaflet*. *Leaflet* merupakan salah satu media penyuluhan gizi yang memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan bagi sasaran penyuluh karena terdapat kata-kata dan gambar atau simbol yang menarik dan dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman serta mampu mempengaruhi dan memotivasi perilaku orang yang melihat [12].

Leaflet biasanya diberikan kepada sasaran setelah dilakukan penyuluhan agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan saat penyuluhan agar pesan yang disampaikan dapat dimengerti oleh sasaran [19]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indah Asyri Rokhmawati (2015) didapatkan hasil penyuluhan gizi menggunakan media *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri dilihat dari nilai p sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang anemia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media *leaflet* [20].

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh penyuluhan gizi dengan media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan *leaflet* terhadap pengetahuan anemia pada siswi SMAN 3 Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian penyuluhan gizi menggunakan media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan media *leaflet* terhadap pengetahuan anemia pada siswi kelas XI SMAN 3 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan media *leaflet* terhadap pengetahuan anemia pada siswi SMAN 3 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mendapatkkan nilai rata-rata pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok yang diberi media demonstrasi *original food* 'piring makanku'.
- b) Mendapatkkan nilai rata-rata pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok yang diberi media *leaflet*.
- c) Mendapatkkan perbedaan rata-rata nilai pengetahuan anemia sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok yang diberi media demonstrasi *original food* 'piring makanku'.
- d) Mendapatkkan perbedaan rata-rata nilai pengetahuan anemia sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok yang diberi media *leaflet*.
- e) Menganalisis efektivitas penyuluhan antara media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan *leaflet* terhadap pengetahuan anemia.

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini meliputi pemberian penyuluhan dengan menggunakan media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan *leaflet* terhadap pengetahuan anemia pada siswi SMAN 3 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan, menambah keterampilan dalam melakukan penyuluhan, sebagai sarana pembelajaran yang

dapat menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media demonstrasi *original food* 'piring makanku' dan *leaflet* terhadap pengetahuan anemia pada siswi SMA, serta menambah wawasan peneliti dalam melakukan penelitian.

1.5.2 Bagi Sampel

Peneliti berharap sampel mendapatkan tambahan informasi dan menambah wawasan khususnya mengenai anemia serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan.

1.5.3 Bagi SMAN 3 Cimahi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, menambah pengetahuan dan referensi media penyuluhan di bidang gizi mengenai anemia, serta dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam rangka mengantisipasi terjadinya anemia pada siswi SMAN 3 Cimahi.

1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian-penelitian yang sejenis di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.