

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*) seperti penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon, timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilisasi dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. *World Health Organisation* membaginya menjadi tiga stase, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun) [1,2].

Gizi merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pembangunan khususnya pada remaja yang dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan sumberdaya manusia yang berkualitas sehingga mampu berperan secara optimal dalam pembangunan. Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan dan umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Selain itu, apabila ditinjau dari sudut pandang sosial dan psikologis, remaja sendiri meyakini bahwa mereka tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam menjatuhkan pilihan makanannya, melainkan lebih memperhatikan faktor lain seperti orang dewasa yang ada disekitarnya, budaya hedonistik, lingkungan sosial, dan faktor lain yang sangat mempengaruhinya [3,4].

Masalah anemia masih merupakan masalah gizi di dunia terutama di negara berkembang. Anemia berdampak menurunkan ketahanan fisik, kapasitas kerja, mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap. Akibat jangka panjang, apabila remaja putri hamil maka ia tidak akan mampu memenuhi zat gizi bagi

dirinya dan janin yang dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal [5].

Berdasarkan data Riskesdas 2007, prevalensi penyakit anemia di Indonesia pada remaja umur 15-24 tahun sebesar 6,9% dan pada Riskesdas 2013 terjadi peningkatan menjadi 18,4%. Untuk di Jawa Barat sendiri pada Riskesdas 2007 prevalensi anemia sebesar 13,4% [6,7].

Menurut penelitian Arima LAT (2019), pada remaja putri umur 12-16 tahun, diketahui bahwa asupan Fe (zat besi) rendah yaitu rata-rata 15,75 mg (61%) perhari, dimana masih kurang dari Angka Kecukupan Gizi zat besi yaitu 26 mg perhari [8].

Melihat tingginya prevalensi anemia serta rendahnya asupan zat besi pada remaja putri, maka perlu dilakukan pencegahan agar prevalensi tersebut tidak semakin meningkat serta menjadi upaya dalam meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik.

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri [5].

Salah satu upaya untuk mencegah anemia adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi sumber zat besi. Berdasarkan penelitian Nurbaiti (2013) pada remaja putri menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan anemia dengan tingkat kejadian anemia, hasil penelitian tersebut menunjukkan 84,4% remaja putri yang berpengetahuan rendah mengalami anemia [9]. Penelitian lain mengenai

peran penyuluhan gizi menyatakan bahwa ada pengaruh yang positif mengenai pengetahuan gizi dan peningkatan kadar hemoglobin setelah adanya penyuluhan gizi [10].

Pada penelitian sebelumnya, penyuluhan gizi pada remaja putri berhasil merubah pengetahuan pada siswi SMA Bina Muda Cicalengka dengan hasil skor pengetahuan remaja yang mengalami kenaikan dari rata-rata skor 5,10 sebelum intervensi menjadi 8,71 setelah intervensi [11]. Pemberian penyuluhan gizi pada remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi terutama mengenai anemia, dan diharapkan dapat mengubah pola makan sehingga asupan gizi menjadi lebih baik.

Metode dan media yang digunakan dalam penyuluhan gizi mempengaruhi motivasi siswa dalam menerima pesan. Salah satu metode yang sampai saat ini lazim digunakan adalah ceramah. Siswa diharuskan lebih teliti mendengarkan dan mencatat pokok-pokok yang telah disampaikan dalam metode ceramah. Penggunaan media dapat meningkatkan komunikasi dan interaksi antara pengajar dan siswa, sehingga pencapaian pembelajaran lebih maksimal. Media yang dapat digunakan untuk menyampaikan materi penyuluhan gizi adalah *booklet*. Penelitian Hadzrina (2018) terdapat peningkatan pengetahuan dengan hasil skor pengetahuan rata-rata 53 sebelum intervensi menjadi 93 setelah intervensi dan pengetahuan pada siswa yang diberi penyuluhan gizi dengan menggunakan *booklet* lebih tinggi (38,6) dibandingkan dengan siswa yang diberikan penyuluhan gizi menggunakan power point (28,6) [12].

*Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar yang merupakan buku kecil yang terdiri dari tidak lebih dari 24 lembar [12]. Penyuluhan gizi dengan media *booklet* pada siswi SMAN 1 Ciamis telah meningkatkan pengetahuan gizi sebesar  $p=0,000$  [13]. Penggunaan media *booklet* efektif

untuk menyampaikan informasi dan penyuluhan gizi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna [14]. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* dan media *power point* terhadap perubahan pengetahuan anemia dan asupan zat besi pada remaja putri. Penelitian dilakukan di SMK Bina Wisata Lembang karena sebelumnya, belum ada penelitian mengenai pengetahuan anemia dan asupan Fe (zat besi), begitu pula belum ada data asupan Fe (zat besi) pada remaja putri di Kabupaten Bandung Barat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan anemia dan asupan zat besi pada remaja putri?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan anemia dan asupan zat besi pada remaja putri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui gambaran pengetahuan anemia pada remaja putri sebelum dan setelah diberi penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- 2) Mengetahui gambaran asupan zat besi pada remaja putri sebelum dan setelah diberi penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- 3) Mengetahui pengaruh pengetahuan anemia setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*.

- 4) Mengetahui pengaruh asupan zat besi setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*.
- 5) Mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan anemia antara kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media *booklet* dan media *power point*.
- 6) Mengetahui perbedaan peningkatan asupan zat besi antara kelompok yang diberikan penyuluhan gizi dengan media *booklet* dan media *power point*.

#### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa penyuluhan gizi dengan menggunakan media *booklet* dan *power point* pada remaja putri kelas X di SMK Bina Wisata Lembang terhadap pengetahuan anemia dan asupan zat besi.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan, pengalaman, serta dapat menelaah teori yang diperoleh dengan pengalaman peneliti.

##### **1.5.2 Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan tingkat pengetahuan gizi tentang anemia dan gambaran asupan zat besi siswa.

##### **1.5.3 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta upaya untuk pencegahan dan penanggulangan anemia.

#### **1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber/referensi untuk memperluas pengetahuan mengenai kejadian anemia pada remaja putri.