

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia [1]. Salah satu kelompok yang berisiko besar mengalami anemia adalah remaja. Anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja putra, sekitar 23% remaja putri dan 12% remaja putra mengalami anemia yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) [2]. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar mengalami anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang mengakibatkan kehilangan zat besi, kondisi anemia sering diabaikan para remaja selain itu pengetahuan remaja putri mengenai anemia masih kurang [3, 4,5].

Perilaku konsumsi remaja putri terhadap bahan makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pada masa ini remaja mulai memilih makanan yang disukai dan tidak disukai. Pemilihan makanan remaja biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya, melainkan didasarkan pada kesenangan dan kegiatan sosialisasi agar tidak kehilangan status. Konsumsi remaja terhadap makanan yang serba instant dan kurang bergizi akan menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik itu masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Selain itu kekurangan akan zat gizi mikro seperti besi (Fe) dapat menyebabkan masalah gizi berupa anemia, yang dominan diderita oleh remaja putri [6].

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia usia 15-24 tahun yaitu 18.4% mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2018 yaitu 32% [7,8]. Meningkatnya data tersebut dapat diartikan bahwa kejadian anemia

mengalami peningkatan kasus. Penelitian yang dilakukan oleh Dieniyah dkk pada tahun 2018 di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor menunjukkan bahwa dari 78 sampel remaja putri, 58 (74.4%) sampel remaja putri mengalami anemia. (9)

Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) [2]. Menurut (Thasara et al, 2015) faktor yang melatarbelakangi prevalensi anemia di negara berkembang yaitu pengetahuan tentang anemia, perilaku, kurang asupan zat besi dan keadaan sosial [10].

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia yaitu dengan memberikan pendidikan atau edukasi gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Laksmi (2018) di SMA Negeri 1 Talang Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kejadian anemia dimana 55 (71.4%) remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang mengalami anemia dengan *p-value* 0.034 ($\alpha < 0.05$) [11].

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sholicha (2019) pada remaja putri di SMAN 1 Manyar Gresik menunjukkan bahwa asupan zat besi pada remaja putri usia 15 – 18 tahun masih kurang dari 80% Angka Kecukupan Gizi zat besi dimana dari 62 sampel terdapat 41 sampel dengan asupan zat besi kurang (66.1%). Asupan zat besi yang kurang tersebut disebabkan karena remaja putri lebih sering

mengonsumsi sumber zat besi nonheme, seperti kentang, kacang-kacangan, sayuran hijau (bayam, sawi, brokoli, dan lain-lain) [12].

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu pendapatan keluarga, teman sebaya dan pengetahuan gizi. Keluarga dengan pendapatan yang terbatas akan kurang memenuhi keanekaragaman bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh. Meningkatnya teman sebaya dibanding keluarga mengakibatkan remaja mengalami berbagai macam perubahan gaya hidup, perilaku dan tak terkecuali dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu kurangnya pengetahuan juga akan menyebabkan sikap yang salah dalam memenuhi kebutuhan pangan [13].

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Ardhianingtyas (2015) mengenai perilaku konsumsi makanan dan kejadian anemia pada remaja putri di Akbid Muhammadiyah Madiun dari hasil *recall* frekuensi selama satu minggu menunjukkan bahwa remaja putri yang mengonsumsi sumber heme setiap hari tidak mengalami anemia (15%) dan anemia (0%), remaja putri yang mengonsumsi sumber heme 3-6x/minggu tidak mengalami anemia (41.25%) dan anemia (18.75%), remaja putri yang mengonsumsi sumber heme < 3x/minggu tidak mengalami anemia (5%) dan anemia (11.25%) sedangkan remaja putri yang tidak pernah konsumsi sumber heme tidak mengalami anemia (2.5%) dan anemia (6.25%) [14].

Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media. Salah satu metode yang biasa dilakukan dalam edukasi adalah ceramah. Edukasi menggunakan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas seseorang dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan [15]. Penelitian yang pernah dilakukan Putra dkk (2019) menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia remaja putri ($p=0.000$) [16].

Salah satu media yang digunakan untuk penyuluhan kepada remaja adalah *booklet*. *Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar, tebalnya 10-25 halaman dan paling banyak 50 halaman [17]. Penelitian yang dilakukan oleh Nurrohimah dan Erfanda (2017) pada remaja putri di SMK Ma'arif NU Ciamis menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan *booklet* anemia terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia yaitu ditunjukkan dengan nilai signifikan 0.000 [18]. Penelitian yang dilakukan oleh Tauhidarahmi (2019) pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam menunjukkan ada pengaruh penyuluhan dengan pemberian *booklet* terhadap asupan besi remaja putri anemia, pengamatan atau obesrvasi setelah dilakukan intervensi yaitu 10 hari dengan nilai p 0.000 [19].

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hadzrina (2018) menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan pada siswa yang diberi pendidikan gizi dengan menggunakan *booklet* lebih tinggi (38.6) dibandingkan dengan siswa yang diberikan pendidikan gizi menggunakan *power point* (28.6) dengan nilai $p < 0.01$ ($p < 0.05$) yang artinya pendidikan gizi dengan media *booklet* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa dibandingkan dengan pendidikan gizi menggunakan *power point* [20].

E-booklet adalah *booklet* elektronik dimana fungsi dan isinya sama seperti *booklet* pada umumnya tetapi bentuknya digital atau elektronik yang bisa dibuka dan dibaca melalui perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet dan *computer*. Penggunaan media *e-booklet* sangat baik digunakan dalam memberikan informasi dan edukasi gizi karena bisa dibuka dan dibaca melalui perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet dan *computer*, mengutamakan pesan-pesan visual dan umumnya terdiri dari gambar atau foto dalam tata warna [21].

SMAN 1 Cisarua merupakan SMA yang terletak di kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor. Alasan penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor karena sekolah tersebut belum pernah terpapar penyuluhan tentang anemia dan masih banyak siswi yang tidak tahu sumber makanan zat besi dan juga belum ada penelitian mengenai pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* anemia terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* anemia terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* anemia terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui skor pengetahuan tentang anemia remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

2. Mengetahui perilaku konsumsi makanan sumber zat besi berupa asupan zat besi remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
3. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan *e-booklet* terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor
4. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan *e-booklet* terhadap terhadap perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media *e-booklet* pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti berharap dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* anemia terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor.

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan sampel mengenai anemia serta upaya untuk pencegahan dan penanggulangan anemia.

1.5.3 Bagi Sekolah

Diharapkan siswi lebih mengerti tentang anemia. Peneliti berharap setelah penelitian dan pemberian edukasi ini dilakukan, pihak sekolah dapat ikut serta dalam memperhatikan dan memberikan bimbingan mengenai pencegahan anemia sejak dini mengingat dampak yang akan ditimbulkan jika terjadi masalah anemia pada usia remaja dan juga menambah pengetahuan mengenai pemilihan bahan makanan yang dapat mencegah anemia.

1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan perpustakaan serta sebagai bahan rujukan mahasiswa jurusan gizi khususnya mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* anemia terhadap pengetahuan anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisarua Bogor.