

BAB I

PENDAHULUAN

Masa Remaja (*Adolescence*) adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan psikososial. Pertumbuhan yang cepat, baik tinggi badan maupun berat badan, adalah tanda perubahan fisik yang terjadi pada remaja. Karena komposisi tubuh saat ini sangat membutuhkan zat gizi, kekurangan zat gizi seperti zat besi pada remaja dapat menyebabkan anemia (Sari, 2020).

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah normal, penyebabnya bisa karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah (Wulandari, 2021). Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh (Susilawati, 2019). Hal ini menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, dan lainnya (Rohmawati, 2020). Penyebab anemia yang paling umum termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi (Sartika, 2024).

World Health Organization (WHO) prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%, dengan wilayah Asia dan Afrika sebagai penyumbang kasus terbanyak dengan prevalensi 85 %, dengan penderita anemia adalah sebagian besar wanita. Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah sebesar 29.9% (WHO, 2021). Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi data pada remaja putri di Jawa Tengah sebesar 26,3% (Masfiah *et al.*, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi adalah mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang proporsional. Makanan

yang kaya sumber zat besi contohnya telur, hati, ikan, daging dan unggas (Sari,2020).

Salah satu sumber zat besi dari hewani adalah telur. Telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, adapun komposisi dalam telur ini adalah vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Kenaikan kadar Hb pada seseorang dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizinya berupa protein telur dimana protein ini mampu memberikan zat besi kepada tubuh sehingga kadar Hb pada tubuh mengalami kenaikan (Sari *et al.*, 2020).

Madu adalah cairan kental dari alam yang berasal dari nektar bunga yang disintesiskan oleh lebah madu. Madu mengandung Mineral penting seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium, besi, magnesium, dan tembaga termasuk dalam makanan. mengandung antibiotik dan zat besi tinggi yang dapat mengobati anemia. Madu juga bermanfaat untuk meningkatkan energi, daya tahan tubuh, dan stamina. Madu mengandung besi dan magnesium. Jumlah magnesium dalam madu sebanding dengan jumlah magnesium dalam serum darah manusia. Kandungan zat besi dalam madu juga dapat meningkatkan jumlah eritrosit, yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengobati anemia. Madu juga memiliki efek obat. Vitamin C, bahan lain dalam madu, bertanggung jawab untuk melarutkan zat (Damayanti *et al.*, 2021).

Video efektif sebagai media edukasi karena video lebih menarik, mudah dipahami dan seseorang akan tertarik untuk melihat serta mendengarkan sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang menjadi lebih baik. Video merupakan alat bantu paling tepat dimana seseorang menggunakan dua indra untuk menyerap informasi sehingga prosentase keberhasilannya mencapai 75% sampai 87% (Fauzia *et al.*, 2022).

Remaja pada saat ini, kebanyakan menyukai visualisasi yang menarik dan mudah dipahami. Kebanyakan dari remaja, belum mengetahui tentang anemia, terutama pada remaja putri. Maka dari itu, penulis ingin memberikan informasi tentang anemia dan bagaimana cara mengatasinya melalui media visual video.

Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan di atas penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa video tentang “Peningkatan Pengetahuan Tentang Konsumsi Telur Rebus Dan Madu Pada Remaja Putri Dengan Anemia Melalui Media Video”. Serta bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang apa saja yang baik dikonsumsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin yang baik dan benar.