

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri mempunyai risiko lebih besar terkena anemia dibandingkan remaja putra. Selain ketidakseimbangan asupan nutrisi dan faktor pertumbuhan, adanya siklus menstruasi bulanan mengakibatkan remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi (Safitri, 2022). Anemia pada remaja putri disebabkan oleh menstruasi bulanan yang menyebabkan remaja putri kehilangan zat besi. Selain itu, pola makan juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia dan dapat dipengaruhi oleh teman dan lingkungan media sosial dalam pemilihan makanan. Kedua, kebiasaan makan yang salah akibat diet, makan junk food, selalu melewatkan sarapan, minum teh atau kopi setiap hari, dan sebagainya. Hal ini cenderung mengganggu kadar hemoglobin dalam darah sehingga anemia sering terjadi pada remaja putri (Tyas 2022).

Kekurangan zat besi pada remaja atau anemia membawa dampak buruk bagi remaja. Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (red blood cell) dan jumlah hemoglobin di dalamnya turun di bawah normal (Rusniwati, 2023). Gejala umum dan mudah dikenali adalah 5L: kelelahan, lemah, letih, lesu, dan kurang perhatian. Penyerapan zat besi merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi perkembangan anemia pada remaja putri. Ada dua jenis zat besi yang bisa diperoleh dari makanan: zat besi heme dan zat besi non-heme. Zat besi non-heme merupakan sumber zat besi yang terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan. Hampir seluruh zat besi heme saat ini terdapat pada makanan hewani seperti daging, ikan, unggas, dan hati (Pratiwi, 2014 dalam Safitri et al., 2022).

Angka anemia pada remaja putri masih cukup tinggi. Di Indonesia, angka kejadian anemia defisiensi besi sebesar 72,3%, dan anemia umumnya terjadi pada remaja putri akibat: stres, menstruasi, atau terlambat makan. Pengobatan anemia dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi kacang hijau (Carolin, 2021).

Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia menurut WHO sebesar 23,9% remaja ber usia 10-14 tahun dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4% (Ariani A et all, 2023). Pada Provinsi Jawa Tengah anemia pada remaja sebesar 53,5% (Kemenkes RI, 2021). Data anemia pada remaja putri di Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Sragen pada tahun 2022 menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri usia 10-14 tahun sebesar 1211 (3,5%) dan usia 15-19 tahun sebesar 846 (2,4%) dari 34.608 remaja. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan yaitu data anemia di Kecamatan Gemolong sebanyak 40,79%, sedangkan di SMPN 1 Gemolong dari 137 siswa terdapat anemia ringan sebanyak 27 siswa dan anemia sedang sebanyak 18 siswa dan anemia berat sebanyak 1 siswa.

Selain pemerintah memberikan tablet suplemen darah kepada remaja putri sebagai upaya preventif, upaya preventif lainnya adalah dengan mengonsumsi makanan kaya gizi, yaitu makanan asal hewan (daging, ikan, unggas) yang kaya akan asupan zat besi, seperti (daging, ikan, ayam, hati, telur). dan pangan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe), termasuk daging tanpa lemak (sapi, kambing, domba), sayur mayur hijau, telur, kacang-kacangan, makanan laut (seafood). Selain itu, konsumsi jus kacang hijau secara rutin pada pagi dan sore hari selama 4 hari terbukti membantu meningkatkan kadar HB. Selain zat besi, kacang hijau juga mengandung vitamin C dan zinc yang dapat membantu mengatasi anemia defisiensi besi. Setengah cangkir kacang hijau juga mengandung 7 mikrogram vitamin A. Kekurangan vitamin A memperburuk anemia defisiensi besi. Suplemen vitamin A efektif untuk anemia defisiensi besi. Vitamin A memainkan berbagai peran dalam tubuh, termasuk pertumbuhan dan diferensiasi sel darah merah, kekebalan terhadap infeksi, dan mobilisasi simpanan zat besi di seluruh jaringan (Tyas 2022).

Dalam memberikan edukasi khususnya remaja putri, sangat diperlukan media sebagai alat bantu dalam memberikan edukasi dan keterampilan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan kepada masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu Buku Saku. Buku saku adalah buku kecil yang disusun

dengan konsep materi yang lebih ringkas, jelas, dan padat dilengkapi ilustrasi sehingga bisa lebih mudah dalam memahami materi. Buku saku ini berukuran kecil sehingga efektif untuk dibawa ke mana saja dan dapat dibaca kapan saja. Adapun kelebihan media buku saku adalah sebagai media untuk belajar mandiri, isinya mudah dipahami, serta cara membuatnya pun mudah dan murah (Setyaningrum & Suratman, 2020). Manfaat buku saku bagi tenaga kesehatan khususnya bidan adalah sebagai media KIE kepada masyarakat. Dan manfaat buku saku bagi masyarakat adalah memberikan informasi serta pengetahuan mengenai sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri. Berdasarkan dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Manfaat Sari Kacag Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Media Buku Saku”.

