

BAB 1

PENDAHULUAN

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang bisa dialami oleh balita, remaja, ibu hamil bahkan usia lanjut. Anemia adalah keadaan dimana terjadinya penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita (Sartika et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2018). Jika dilihat dari hasil Riskesdas (2018) tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun. Sedangkan menurut SDKI, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9 % pada remaja putri (Podungge, 2021).

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, sebab remaja yang sehat merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia (Sartika et al., 2021). Remaja putri memiliki resiko paling tinggi menderita anemia, hal ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya siklus menstruasi yang menyebabkan remaja putri banyak kehilangan darah, melakukan diet ketat, lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungannya zat besi sedikit dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan asupan gizinya tidak seimbang (Nuraeni et al., 2019). Di samping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia, selanjutnya menjadi ibu hamil anemia bahkan juga mengalami KEK (kekurangan energi kronis). Hal ini meningkatkan kemungkinan akan lebih besar melahirkan bayi berat bayi lahir rendah (BBLR) dan stunting. Komplikasi saat melahirkan serta beberapa resiko terkait kehamilan lainnya (Sartika et al, 2021).

Dampak lain dari remaja putri yang mengalami anemia juga dapat menimbulkan berbagai masalah serius seperti mengalami kondisi lemah, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, dan penurunan produktivitas belajar (Angraeni, 2022). Remaja putri yang mengalami anemia juga dapat mempengaruhi prestasi akademik (Melyani, 2019).

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi ini merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal itu disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya aktifitas fisik. Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C, meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, suplementasi zat besi yaitu dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD), menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD dan berolahraga atau beraktifitas fisik secara rutin. Salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi yaitu dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Zat besi dapat ditemukan dalam sayur-sayuran, seperti bayam (*Amaranthus sp*) dan protein hewani (Kemenkes, 2018).

Dalam mencegah dan menanggulangi kondisi anemia diperlukan kerjasama dari beberapa pihak terutama pihak pemerintah dan masyarakat. Remaja putri yang mengalami anemia diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku makan yang baik, sehat, dan bergizi pada remaja umumnya dapat dibentuk oleh pengetahuan mereka.

Pengetahuan remaja putri dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi gizi menggunakan beberapa media, seperti booklet, buku saku, leaflet, video, komik, dan permainan. Media yang digunakan diharapkan mampu bersifat efektif dan efisien untuk menunjang edukasi gizi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan diterapkan dengan baik oleh remaja. Edukasi ini bertujuan agar perilaku dapat terdorong dan semakin mengalami perubahan ke arah positif yang berkaitan dengan gizi dan makanan guna mencegah dan mengatasi anemia (Rusdi et al, 2021).

Buku saku merupakan salah satu sumber belajar untuk siswa yang termasuk dalam media cetak. Pada buku saku berisikan materi-materi yang praktis, tampilannya menarik, mudah dibawa kemana-mana, dan mampu membuat siswa terfokus dalam pembelajaran. Buku saku dikemas dengan berbagai tulisan dan gambar-gambar yang menarik sehingga menumbuhkan motivasi siswa untuk mempelajari materi yang ada pada buku saku (Sri Melyanti, 2018).

Tujuan penulisan ini adalah untuk menghasilkan luaran berupa buku saku dengan judul “Edukasi Pemberian Bayam dan Protein Hewani Untuk Anemia Pada Remaja Putri”. Buku saku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menangani anemia dengan cara mengonsumsi bayam dan protein hewani. Target luaran yang ingin dicapai adalah terciptanya media edukasi yaitu berupa buku saku yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi remaja putri di sekolah agar dapat memberikan wawasan pengetahuan, kemudian menambah sumber bacaan di perpustakaan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca serta menjadi informasi ilmiah mengenai manfaat bayam dan protein hewani yang berbahan dasar herbal thibbun nabawi untuk remaja putri di sekolah.