

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Perubahan fisik, psikis, dan kognitif ini berdampak langsung terhadap status gizi remaja. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, kebutuhan zat besi pada perempuan lebih tinggi, hal ini terkait kebutuhan di awal menstruasi (Fikawati, 2017).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia defisiensi besi dari pada remaja putra karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi. Seorang wanita yang mengalami menstruasi yang dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan zat besi pengganti lebih banyak (Hafsah Us 2023). Hal ini dilakukan agar remaja putri dapat memahami kondisi dirinya karena dalam siklus hidup reproduksi, seorang wanita akan mengandung dan melahirkan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar dan Kementerian Kesehatan, dari tahun 2013 sampai 2018 terdapat kenaikan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa. (Risksda Kemenkes RI 2021). Didukung dengan data pada Jurnal Kedokteran Universitas Lampung bahwa Kabupaten Lampung Tengah menduduki peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63% (Elisa, Syavira 2023).

Penelitian Safitri, Julaecha 2021 serta beberapa penelitian lainnya yang meneliti tentang Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Sample pada penelitian ini yaitu 20 murid Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin (Hb) meningkat dengan median skor (11,15 versus 12,65, $P < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi buah

kurma meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri.

Upaya Pencegahan dan Pengobatan secara non farmakologi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan cara mengkonsumsi 7 butir kurma merupakan Penerapan ilmu Thibun Nabbawi yang penulis dapatkan dan menjadi program unggulan dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek buku saku merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya Remaja Putri. Menurut Melyanti (2019 : 3) “buku saku merupakan sumber belajar peserta didik yang termasuk dalam media cetak. Pada buku saku berisikan materi yang praktis dan menarik dan mudah dibawa kemana saja”. Sedangkan menurut Fitri (2019:10) “buku saku merupakan buku yang kecil yang dapat digunakan sebagai sumber belajar secara mandiri bagi peserta didik”.

Definisi secara umum buku saku dari pengertian tersebut adalah buku yang berukuran kecil yang berisi informasi dan dapat disimpan mudah dibawa kemana-mana, melalui buku saku peserta didik dapat memperoleh informasi tanpa banyak membuang waktu untuk mengetahui inti dari informasi tersebut. Adapun kelebihan buku saku yaitu dapat menyajikan informasi dalam jumlah banyak, informasi dapat dipelajari sesuai kemampuan pembaca, dapat dipelajari kapan dan dimana saja dikarenakan mudah dibawa, menarik karna dilengkapi gambar dan warna yang menarik. Selain kelebihan adapun kelemahannya yaitu bahan cetak yang tebal akan membosankan dibaca, mudah sobek dan rusak karena terbuat dari kertas(Hidayah, 2018).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Buah Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada RemajaPutri”.Pembuatan buku saku ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan ketrampilam dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri secara nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi buah kurma sebanyak 7butir perhari.