

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Usia remaja merupakan usia yang rentan untuk terjadinya anemia, terlebih bagi remaja putri. Hal tersebut disebabkan karena pola makan yang kurang tepat, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu, dan menstruasi yang dialami setiap bulan.

Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja putri. Masalah tersebut akan terus berlanjut hingga dewasa, karena akan terus mengalami menstruasi, dilanjutkan proses persalinan, kehamilan, dan nifas. Akan tetapi remaja sering kurang mendapatkan perhatian dalam program pelayanan kesehatan. Banyak kasus kesehatan saat dewasa ditentukan oleh kebiasaan hidup sehat sejak usia remaja. Status gizi yang optimal saat remaja dapat mencegah penyakit yang terkait dengan diet saat dewasa. Kekurangan gizi saat remaja, seperti terlalu kurus atau pendek akibat kekurangan energi kronis, dapat menyebabkan kemampuan untuk belajar dan bekerja tidak maksimum, meningkatkan risiko jika terjadi kehamilan pada remaja. (Adriani dkk, 2021).

Buah kurma adalah makanan yang mudah dicerna, diserap, dan mudah melekat pada tubuh. Komposisi buah kurma terdiri atas 70% zat gula, 20% protein, dan 3% lemak. Buah kurma kaya akan zat garam mineral yang menetralkan asam, seperti kalsium, potasium (unsur kimia yang halus dan berwarna putih), dan zat besi. Buah kurma juga mengandung sejumlah vitamin B dan C. Selain itu buah kurma merupakan buah yang disukai oleh

Rasullullah SAW, bahkan memakan buah kurma merupakan sunnah yang dianjurkan oleh Rasullullah SAW. Nabi Muhammad SAW juga memiliki kebiasaan makan kurma dalam jumlah ganjil, seperti 1, 3, 5, 7, atau 9 karena bilangan ganjil adalah bilangan kesukaan Rasulullah SAW. Mengonsumsi buah kurma dalam jumlah ganjil dipercaya dapat menangkal racun dan sihir. dijelaskan hadits Nabi Muhammad SAW yang menyebutkan bahwa makan kurma dalam bilangan ganjil, khususnya tujuh butir kurma Ajwa, dapat menangkal racun dan sihir. Dalam sebuah hadits yang riwayat Shahabat Sa'ad bin Abi Waqqash, dari Rasulullah SAW beliau pernah bersabda: مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَ لَ Artinya: "Barangsiapa mengkonsumsi tujuh butir kurma ajwa pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun maupun sihir."

Kurma banyak mengandung zat besi, kandungan zat besi yang tinggi bisa digunakan untuk pengobatan anemia. Adanya zat besi yang ada di dalam kurma nanti akan diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan heme dan empat buah globin, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga secara tidak langsung kurma bisa membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Apriyanti *et al.*, 2022).

Dalam upaya mencegah terjadinya anemia pada remaja bidan berperan penting untuk memberikan pengetahuan dan edukasi kepada pasien dan keluarga terutama suami pasien. Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai pendidik. Salah satu media yang mendukung dalam upaya ini adalah Buku Saku. Buku Saku merupakan media promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang dan buku saku menjadi salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat khususnya remaja. Buku saku juga merupakan sumber belajar yang termasuk dalam media cetak. Pada buku saku berisikan materi-materi

yang praktis, tampilannya menarik, mudah dibawa kemana pun, 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.