

## BAB 1

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja, status social ekonomi, pedesaan yang rendah tetapi menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang (Suryani, 2015). Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization (WHO)* dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa, prevalensi anemia di dunia mencapai 40-88%. Prevalensi anemia tertinggi pada anak usia sekolah ditemukan di Asia Tenggara dengan perkiraan sekitar 60% anak mengalami anemia (Apriyanti, 2019)

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia diantara anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 tahun yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria usia 13-18 tahun (Apriyanti, 2019). Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi daripada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018. Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian anemia sebanyak 55,7%.

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan *catch-up*. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Suryani, 2015).

Sekitar 43% dari kematian remaja terkait dengan kehamilan. Kehamilan selama masa remaja menghalangi anak-anak dari mencapai pertumbuhan penuh. Salah satu cara untuk memutus siklus antar generasi malnutrisi adalah untuk meningkatkan gizi remaja putri sebelum konsepsi. *Life cycle* malnutrisi, jika tidak rusak, akan berlangsung menghasilkan konsekuensi lebih banyak dan lebih parah. Berdasarkan siklus daur hidup anemia gizi besi pada saat remaja

akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak dapat berkontraksi dengan baik serta resiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Listiana, 2016)

. Hal penting dalam mengontrol anemia adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja terpenuhi. Gizi remaja adalah refleksi dari awal kekurangan gizi anak usia dini. Banyak anak di negara berpenghasilan menengah memasuki masa remaja dengan warisan malnutrisi dari anak usia dini, yang berarti mereka kerdil atau anemia, dan sering menampilkan defisiensi *mikronutrien*. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, lebih-lebih pengetahuan mereka yang kurang akan anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali membutuhkan lebih banyak besi untuk menggantikan kehilangan akibat menstruasi tersebut. Jumlah kehilangan besi selama satu siklus menstruasi (sekitar 28 hari) kira-kira 0,56 mg per hari. Jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal sebesar 0,8 mg per hari. Sehingga jumlah total besi yang hilang sebesar 1,36 mg per hari (Suryani, 2015).

Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan *hemoglobin* (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Suryani, 2015). Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motoric, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Andriani M dan Wirjatmadi B 2013 dalam Jaelani 2017).

Menurut Departemen Gizi FKM UI, factor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan dan kesadaran dalam mencukupi zat gizi individu (Angrainy, 2019). Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, penggunaan suplementasi zat besi saat menstruasi dalam selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia (Lestari, 2012 dalam Angrainy, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian Sefaya (2017) menyebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia gizi besi pada remaja sebelum dan sesudah diberi intervensi edukasi. Hasil penelitian Silalahio dkk (2016) juga menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan gizi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi dimana terjadi peningkatan pengetahuan gizi setelah diberikan pendidikan pada remaja putri. Dengan demikian, diharapkan pendidikan gizi tentang anemia dapat memberi pengaruh terhadap pengetahuan anemia dan sikap dalam mencegah anemia pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohim (2017) tentang pemberian pendidikan gizi anemia metode ceramah dengan media buku cerita dan ceramah tanpa media diperoleh hasil bahwa pendidikan gizi metode ceramah dengan menggunakan media buku cerita lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri dibandingkan dengan metode ceramah tanpa media. Selain itu penelitian yang dilakukan Rokhmawati (2015) memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi dengan media leaflet. Oleh sebab itu, dirasa media pendidikan gizi dapat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan.

Mengingat dampak yang terjadi sebagai akibat anemia sangat merugikan untuk masa mendatang, maka usaha pencegahan maupun perbaikan perlu dilakukan. Untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi besi pada remaja. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dilakukan sebagai bentuk penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang zat besi terhadap penanganan anemia melalui media poster. Banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, salah satunya menggunakan media poster. Poster adalah lembaran cetak berukuran besar yang berisi komposisi gambar dan aksara (tulisan) sebagai media informasi (pesan) yang dipasang pada dinding dan bidang vertical lain seperti panil atau *booth* (Dewantari, 2020). Fungsinya tak hanya menjadi media pengumuman akan suatu hal, namun kini berkembang menjadi media pendidikan dan media promosi /iklan. Jika poster yang sudah dibuat dapat sampai kepada masyarakat maka poster tersebut harus disebar. Pada poster-poster yang dibuat dengan media kertas, biasanya akan ditempelkan ditempat-tempat umum. (Pitartu, 2017)

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat karya tulis yang berjudul “Edukasi Remaja Tentang Penanganan Anemia Dengan Makanan Yang Mengandung Zat

Besi". Luaran dari penulisan ini adalah berupa poster. Tujuan dari luaran ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan kepada khalayak yang membaca. Poster ini diharapkan dapat mendorong perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.. Manfaat bagi institusi diharapkan karya tulis ini dapat menambah wacana dan pengetahuan yang dapat digunakan sebagai salah satu referensi terkait dengan sumber makanan yang mengandung zat besi untuk meningkatkan kadar haemoglobin dalam penanganan anemia.