

# BAB I

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat dinamis (Santika & Nugroho, 2021). Pada fase ini, kebutuhan nutrisi meningkat seiring dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh, termasuk darah. Sayangnya, banyak remaja yang belum mendapatkan asupan zat gizi yang optimal, sehingga berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan seperti anemia (Fauziyah & Ramadhan, 2022).

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah kesehatan umum pada remaja putri di Indonesia, yang disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, meningkatnya kebutuhan selama masa pertumbuhan, dan kehilangan darah akibat menstruasi. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, dan kualitas hidup remaja. Salah satu upaya alami untuk mengatasi anemia adalah konsumsi buah kurma (*Phoenix dactylifera*), yang kaya zat besi, vitamin, mineral, antioksidan, serta glukosa alami, tembaga, dan vitamin B kompleks yang mendukung metabolisme zat besi dan peningkatan energi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi 7 butir kurma per hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada remaja putri dengan anemia ringan (Handayani & Putra, 2023; Dewi & Wahyuni, 2024; Fahmi & Dewi, 2022; Halimah & Dewi, 2023; Lestari et al., 2021; Sari & Nugroho, 2022).

Masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya asupan zat besi dan sumber makanannya, termasuk manfaat konsumsi kurma dalam pencegahan anemia. Informasi gizi yang tersedia bagi remaja sering kali tidak disampaikan dengan cara yang menarik atau mudah dipahami, sehingga pesan-pesan edukatif kurang efektif (Rahmawati & Sari, 2023). Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja.

Buku saku adalah salah satu media edukatif yang sederhana namun efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Media ini mudah dibawa, dapat

diakses kapan saja, dan isinya dapat disesuaikan dengan bahasa serta visual yang menarik bagi remaja (Susanti & Fadhil, 2022). Buku saku yang dirancang dengan tepat dapat menjadi alat bantu pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia dan cara-cara alami untuk mencegahnya melalui konsumsi kurma.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dibuatlah buku saku sebagai media edukasi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri melalui konsumsi buah kurma. Buku saku ini diharapkan dapat menjadi solusi yang inovatif dalam menyampaikan informasi gizi secara praktis dan menarik, sehingga mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatannya dan secara aktif menerapkan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia (Rahman & Putra, 2024).