

BAB I

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu karena merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Hendi, dkk. 2023). Pola penentuan kesehatan di masa dewasa ditentukan pada masa remaja. Terkadang, remaja suka abai dalam masalah kesehatan sehingga tidak jarang kasus kekurangan gizi terjadi pada fase remaja seperti kejadian anemia. Padahal, remaja merupakan salah satu aset bangsa yang akan menjadi pewaris negara Indonesia di masa mendatang. Pengetahuan mengenai asupan nutrisi yang mengandung zat makro dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk metabolisme hemoglobin merupakan hal yang harus diperhatikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020), anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Menurut WHO mencatat bahwa secara global, sekitar 20% hingga 25% remaja putri di seluruh dunia diperkirakan mengalami anemia, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang dan daerah dengan kekurangan gizi, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun (Marselina, 2024). Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.

Penelitian Aulya, dkk. (2022) tentang dampak anemia pada remaja putri menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, rentan infeksi, mudah letih, dan menurunnya semangat belajar. Sebagian besar penyebab anemia adalah akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani maupun sumber pangan nabati. Zat besi dari sumber hewani seperti hati, daging, unggas, ikan dapat diserap oleh tubuh sekitar 20-30%. Sumber

pangan nabati seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan juga mengandung zat besi, namun jumlah penyerapannya oleh usus jauh lebih sedikit atau hanya sekitar 10-10%. Anemia dapat diatasi melalui dua metode, yakni pengobatan menggunakan obat (farmakologi) dan tindakan lain selain obat (non farmakologi). Pengobatan farmakologi melibatkan penggunaan tablet zat besi, meskipun banyak orang tidak menyukainya karena seringkali menyebabkan mual dan muntah akibat bau besi. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggunakan teknik alternatif yang bermanfaat dan aman, seperti buah-buahan atau sayuran yang mengandung Vitamin C yang dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk dan jambu akan meningkatkan jumlah zat besi yang dapat diserap oleh usus. Salah satunya buah yang mengandung vitamin C adalah Buah bit, dan memiliki nama latin (*Beta vulgaris*) kaya akan nutrisi penting seperti zat besi, folat, vitamin C, dan antioksidan. Zat besi dalam buah bit berperan langsung dalam meningkatkan produksi hemoglobin. Kandungan zat besi buah bit 7,4%, lebih tinggi dibandingkan buah naga dan melon. Vitamin C dalam buah bit juga membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme (zat besi yang berasal dari tumbuhan) dalam tubuh. Biasanya buah bit dikonsumsi dengan cara dijus atau diolah menjadi santapan dengan tekstur lembut. Meskipun daunnya bisa dijadikan sayur, umbinya lebih sering dikonsumsi karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa studi telah meneliti efek konsumsi buah bit pada kadar hemoglobin. Menunjukkan bahwa konsumsi rutin buah bit dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki status anemia pada populasi yang rentan (Munawaroh 2023).

Penelitian Rheta dan Umarianti (2023), menjelaskan bahwa pengetahuan yang kurang merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya anemia pada remaja. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan. Dalam pemberian pendidikan kesehatan diperlukan media yang mudah dipahami, praktis dan menarik. Keberadaan booklet kesehatan pada remaja merupakan salah satu inovasi dalam pendidikan kesehatan. Booklet merupakan salah satu media informasi yang dapat digunakan dalam meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa media booklet efektif digunakan dalam penyampaian informasi kepada masyarakat. Selain praktis, menarik dan mudah

dibawa, booklet lebih murah. Isi booklet jauh lebih lengkap daripada leaflet sehingga sasaran pendidikan kesehatan lebih memahami isinya (Rheta and Umarianti 2023). Oleh karena itu, upaya preventif yaitu dengan cara pemberian pendidikan kesehatan gizi terkait meningkatkan pengetahuan tentang manfaat jus buah bit khususnya pada remaja putri dengan menggunakan booklet guna untuk meningkatkan kesadaran pada remaja akan pentingnya mencegah terjadinya Anemia.

Upaya peningkatan pengetahuan tentang jus buah bit pada remaja putri penderita anemia melalui media booklet menunjukkan hasil yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan booklet dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang manfaat jus buah bit dalam mengatasi anemia, serta meningkatkan kadar hemoglobin. Oleh karena itu penulis membuat booklet dengan judul “Gaya Hidup Sehat Bebas Anemia pada Remaja Putri”. Target luaran penelitian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam pengurangan anemia pada remaja putri dengan mengkonsumsi jus buah bit dan diharapkan mampu menjadi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya remaja putri umur 13-18 tahun. Serta manfaat penelitian yaitu Memberikan informasi tentang pengetahuan mengenai asupan nutrisi yang mengandung zat makro dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk metabolisme hemoglobin merupakan hal yang harus diperhatikan mengenai manfaat buah bit untuk remaja putri yang mengalami anemia dan Sebagai salah satu cara alternatif untuk membantu menambahkan kadar hemoglobin dengan bahan alami yaitu jus buah bit.