

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu isu kesehatan yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri. Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi, yaitu kondisi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah <12 g/dl (Putra *et al.*, 2020). Hemoglobin merupakan indikator utama status hematologis yang dapat mencerminkan adanya gangguan eritropoiesis ditandai dengan penurunan konsentrasi hemoglobin pada kondisi defisiensi zat besi. Defisiensi zat besi menghambat proses sintesis hemoglobin sehingga menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang menunjukkan terjadinya anemia defisiensi besi (Kumar *et al.*, 2022). Kondisi ini menyebabkan kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh menurun dan dapat memengaruhi kualitas hidup (Habtegiorgis *et al.*, 2022).

Prevalensi anemia pada remaja putri usia 12-18 tahun berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2022 mencapai 36,1% yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja putri di Indonesia mengalami anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu sekitar 40% atau 1,7 juta remaja putri mengalami anemia (Oktavia *et al.*, 2024). Prevalensi di Kota Tasikmalaya tahun 2024 dari hasil

skrining remaja putri kelas VII SMP menunjukkan 12,81% (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024). Data di Puskesmas Kawalu dari hasil pemeriksaan enam sekolah pada tahun 2025 menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu sebesar 73% (Puskesmas Kawalu, 2025).

Dampak anemia pada remaja putri dapat memengaruhi aspek kehidupan, diantaranya penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan produktivitas yang ditandai dengan gejala lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai (Podojoyo *et al.*, 2023). Kondisi anemia pada remaja putri juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap infeksi dan penyakit lainnya. Anemia juga dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan reproduksi di masa depan termasuk komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Sriwiyanti *et al.*, 2024).

Faktor risiko utama anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan fase perkembangan yang dialami, khususnya pada rentang usia 12-15 tahun yang merupakan masa pubertas dan transisi dari anak-anak menuju dewasa (Septiana *et al.*, 2025). Pada masa ini, remaja putri mulai mengalami *menarche* (menstruasi pertama), sehingga kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik yang pesat dan menggantikan kehilangan sel darah merah akibat menstruasi. Kondisi ini dapat diperparah oleh pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya asupan protein (Rahmiwati *et al.*, 2023). Kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung zat penghambat penyerapan zat besi, seperti teh atau kopi

sebanyak 2–4 cangkir per hari, terutama bila dikonsumsi bersamaan dengan makanan sumber zat besi juga dapat menurunkan absorpsi zat besi hingga >66 %, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia defisiensi zat besi pada remaja putri (Cohen & Powers, 2024).

Kerentanan biologis yang diperparah oleh pola konsumsi tidak seimbang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri. Rendahnya tingkat pengetahuan dan sikap akan berdampak pada kurangnya pemahaman tentang pentingnya asupan zat besi, pola makan seimbang, serta pencegahan anemia yang tepat. Kondisi tersebut mengakibatkan sikap negatif terhadap upaya pencegahan karena remaja putri tidak menyadari pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat untuk mencegah anemia (Nabila & Arnisam, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Sholehah *et al.* (2025) pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Surakarta yang menunjukkan bahwa 60% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang anemia disertai dengan 50% responden belum menerapkan sikap pencegahan yang baik.

Pemeriksaan hemoglobin (Hb) oleh Puskesmas Kawalu pada tahun 2024 terhadap 15 siswi sebagai perwakilan seluruh angkatan dengan proporsi 30,6% dari total 49 siswi menunjukkan prevalensi anemia di SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya sebesar 86% (Puskesmas Kawalu, 2024). Hasil tersebut menunjukkan bahwa SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya menjadi sekolah dengan angka prevalensi anemia tertinggi di Puskesmas Kawalu sehingga sekolah tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian.

Rendahnya tingkat pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilihat dari hasil survei pendahuluan di SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya. Survei pendahuluan dilakukan 4 bulan sebelum pelaksanaan penelitian untuk meminimalkan bias akibat pengukuran berulang. Hal ini sejalan dengan Darby *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa tidak ditemukan bias akibat pengukuran berulang pada interval waktu ≥ 1 bulan. Survei pendahuluan ini dilakukan pada 30 siswi dengan hasil tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia sebesar 33,3% dalam kategori kurang, 46,7% cukup, serta 20% baik. Hasil pengukuran sikap menggunakan skala *Likert* menunjukkan 53,3% siswi memiliki sikap negatif dan 46,7% siswi memiliki sikap positif terhadap pencegahan anemia.

Hasil survei pendahuluan menunjukkan adanya pola konsumsi yang kurang tepat, yaitu kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sebanyak 30 siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya diketahui mengonsumsi teh dan kopi setelah atau saat makan dengan frekuensi konsumsi teh 3–4 gelas per hari dan kopi 1–2 gelas per hari. Siswi tersebut juga jarang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) akibat rendahnya kepedulian terhadap pentingnya konsumsi TTD. Kondisi ini berpotensi menghambat pemenuhan kebutuhan zat besi dan meningkatkan risiko terjadinya anemia (Aini, 2024).

Temuan pada survei pendahuluan menunjukkan bahwa tidak semua siswi memiliki akses terhadap *smartphone* secara pribadi. Kondisi tersebut

disebabkan oleh keterbatasan ekonomi pada sebagian siswi, sementara sebagian lainnya masih menggunakan *smartphone* milik orang tua. Hal ini menunjukkan adanya ketidakmerataan akses media elektronik di kalangan remaja. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Nurbaiti *et al.* (2026) yang menyatakan bahwa kepemilikan dan penggunaan *smartphone* pada siswa di SMP Islam Telukjambe Karawang dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi serta kondisi keluarga yang berbeda-beda sehingga terjadi kesenjangan akses teknologi di kalangan remaja.

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya telah dilakukan melalui kerja sama dengan Puskesmas Kawalu berupa edukasi gizi menggunakan media *leaflet* dengan metode ceramah. Pelaksanaan edukasi gizi tersebut masih kurang efektif karena ketersediaan *leaflet* dari Puskesmas Kawalu masih terbatas serta media *leaflet* yang digunakan menyajikan informasi secara singkat. Kondisi tersebut menyebabkan informasi yang diterima belum mencukupi kebutuhan remaja putri di SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya. Hal ini berdampak pada pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia belum optimal sehingga pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan anemia belum terbentuk dengan baik.

Pengetahuan dan sikap remaja putri pada usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dipengaruhi oleh paparan informasi dari lingkungan sekitar sehingga pemberian informasi melalui edukasi gizi yang terstruktur dan menggunakan media yang tepat dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap

remaja putri (Dhakal, 2020). Metode edukasi gizi yang sering digunakan di sekolah adalah metode ceramah karena mampu menyampaikan informasi secara sistematis dan interaktif. Penelitian yang dilakukan Abu-Baker *et al.* (2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan metode ceramah secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri ($p\text{-value} \leq 0,05$). Edukasi gizi yang disampaikan dengan metode ceramah seringkali kurang menarik dan sulit dipahami oleh remaja putri sehingga pesan kesehatan yang disampaikan tidak terserap dengan baik (Yulianingsih *et al.*, 2023).

Efektivitas metode ceramah dapat ditingkatkan dengan dukungan media edukasi, antara lain media cetak, media audio, media pameran, dan media visual (Sastafiana *et al.*, 2024). Media edukasi berperan sebagai sarana pendukung dalam penyampaian informasi yang bersifat informatif, mudah dipahami, dan mampu menyajikan materi secara komprehensif agar informasi dapat diterima secara optimal. Karakteristik tersebut dapat didukung salah satunya melalui penggunaan media cetak yang menyajikan materi secara terstruktur, mudah diakses, dan dapat disimpan untuk dibaca kembali (Azmi *et al.*, 2023). Salah satu media cetak yang dirancang untuk menyampaikan materi edukasi secara ringkas, sistematis, dan menarik adalah *booklet*.

Booklet merupakan media cetak berbentuk buku kecil yang memuat informasi dalam bentuk bacaan singkat untuk menyampaikan pesan edukasi secara jelas dan terarah. *Booklet* memiliki keunggulan karena dapat memuat

informasi yang lebih lengkap dan terstruktur dibandingkan media cetak lain, sehingga materi dapat disajikan secara bertahap dan mudah dipahami. Penyajian informasi yang disertai warna-warna cerah, ilustrasi kartun, dan ikon visual serta bahasa yang sederhana menarik perhatian pembaca untuk memahami pesan kesehatan dengan lebih baik dan mendorong terbentuknya sikap yang positif (Ferraz *et al.*, 2024).

Karakteristik media *booklet* yang praktis, sistematis, dan menarik menjadikan *booklet* sebagai media edukasi gizi yang sesuai bagi remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Media *booklet* meningkatkan pemahaman dan daya ingat remaja putri karena memadukan unsur teks dan visual yang mempermudah penerimaan informasi sesuai dengan tahap perkembangan kognitif awal remaja (Ares *et al.*, 2024). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Nadhila & Erwandi (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *booklet* yang menarik dan terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap remaja tentang gizi seimbang di SMPN 18 Banda Aceh ($p\text{-value} < 0,05$).

Efektivitas *booklet* sebagai media edukasi dalam upaya pencegahan penyakit berkaitan erat dengan peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap individu terhadap masalah kesehatan. Pengetahuan yang memadai mengenai faktor risiko dan strategi pencegahan penyakit berperan dalam membentuk persepsi yang tepat terhadap konsep sehat dan sakit, sehingga mendorong sikap preventif dan peningkatan derajat kesehatan individu (Walters *et al.*, 2020). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Pramesti

et al. (2024) yang membuktikan bahwa *booklet* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan gangguan kesehatan reproduksi pada siswi di SMPN 1 Geger yang didukung oleh penyajian informasi teknis dan petunjuk pencegahan secara jelas dan sistematis dalam *booklet* ($p\text{-value} \leq 0,05$). Penelitian Gunawan *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa media *booklet* memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan video dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan stunting di SMA Negeri 1 Kota Manado. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ pada media *booklet* dan $p\text{-value} > 0,05$ pada media video. Hal ini menegaskan bahwa *booklet* merupakan media edukasi yang efektif dalam mendukung upaya pencegahan penyakit melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap.

Penggunaan media *booklet* dengan metode ceramah dalam edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan penyakit. Penelitian yang dilakukan Hisanah *et al.* (2023) membuktikan bahwa terdapat perbedaan rerata pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media *booklet* dengan metode ceramah pada siswi kelas VIII SMP Ma'had Islam Semarang ($p\text{-value} < 0,001$). Penelitian oleh Nardyawati (2023) juga menunjukkan terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi mengenai pencegahan anemia dengan media *booklet* terhadap skor pengetahuan dari 60,56 sebelum intervensi menjadi 77,22 setelah intervensi pada siswi kelas VIII SMPN 36 Samarinda ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh

Hisanah *et al.* (2023) dan Nardyawati (2023) hanya dilakukan pada siswi kelas VIII dengan rentang usia sekitar 13-14 tahun, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada kelompok usia remaja awal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pengembangan dan pengujian edukasi gizi berbasis media *booklet* dengan metode ceramah di lingkungan sekolah sebagai upaya penguatan strategi pencegahan anemia pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan skor pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026?
2. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026?
3. Apakah perubahan skor pengetahuan berhubungan dengan perubahan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan skor pengetahuan

dan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan skor pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026.
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026.
- c. Menganalisis hubungan antara perubahan skor pengetahuan dan perubahan sikap mengenai pencegahan anemia pada siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian ini adalah perubahan skor pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia pada remaja putri usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah.

2. Lingkup Metode

Metode dalam penelitian ini adalah *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*.

3. Lingkup Keilmuan

Keilmuan dalam penelitian ini adalah ilmu gizi masyarakat yaitu pendidikan gizi mengenai anemia pada remaja putri usia Sekolah Menengah Pertama (SMP).

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dan responden dari penelitian ini merupakan seluruh siswi SMP Islam Cisumur Kota Tasikmalaya tahun akademik 2025/2026.

6. Lingkup Waktu

Adapun waktu penelitian ini akan dilakukan dari bulan September 2025 hingga bulan Juni 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah sebagai bahan rekomendasi media pembelajaran baru yang bisa digunakan oleh para guru.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta menambah kesadaran responden

mengenai pentingnya pencegahan anemia dan mendorong penerapan perilaku pencegahan anemia.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman, menambah keilmuan, dan keterampilan bagi peneliti untuk menerapkan ilmu di bidang gizi mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan skor pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia.

4. Bagi Prodi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan referensi untuk menerapkan ilmu gizi yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan di bidang gizi.

5. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* dengan metode ceramah terhadap perubahan skor pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia.