

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai individu yang sedang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Fase remaja rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan terutama anemia karena pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga diperlukan asupan gizi yang cukup (Rahma *et al.*, 2024). Ketidacukupan asupan makanan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi. Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi gizi terutama remaja putri (Akib *et al.*, 2017). Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan darah, serta mengalami masa pertumbuhan yang meningkatkan kebutuhan zat besi (Nurhayani *et al.*, 2025)

Anemia merupakan masalah gizi pada remaja putri di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang, dengan prevalensi global pada perempuan usia 15–49 tahun mencapai 30,7% (WHO, 2023). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) prevalensi anemia di Indonesia tahun 2023 pada usia 15-24 tahun yaitu 15,5% (Kemenkes, 2023). Kabupaten Tasikmalaya masih menghadapi permasalahan anemia yang cukup tinggi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Rajapolah. Prevalensi anemia di wilayah tersebut tercatat sebesar 35,24%, yang merupakan angka tertinggi pertama di Kabupaten Tasikmalaya (Dinkes Kabupaten Tasikmalaya, 2024). Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rajapolah (SMPN 1 Rajapolah) dilaporkan

sebagai sekolah dengan kasus anemia tertinggi (35,91%) (Puskemas Rajapolah, 2025)

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah normal 12 g/dl (WHO, 2021), yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif, kapasitas fisik, serta kesehatan reproduksi, dan berkontribusi terhadap risiko intergenerasi seperti komplikasi kehamilan, bayi berat lahir rendah, serta meningkatnya morbiditas dan mortalitas ibu maupun anak di masa depan (Samson *et al.*, 2022). Faktor penyebab anemia cukup beragam, antara lain kekurangan asupan gizi, pola makan yang tidak seimbang, adanya infeksi, maupun penyakit kronis tertentu. Kekurangan zat besi merupakan penyebab anemia yang paling sering terjadi di seluruh dunia (Habtegiorgis *et al.*, 2022). Remaja putri seringkali menerapkan diet ketat untuk menjaga berat badan hingga mengalami defisiensi zat besi sebagai penyebab anemia (Deivita *et al.*, 2021).

Zat besi dalam makanan terbagi menjadi dua bentuk hem dan non-hem. Zat besi non hem memiliki tingkat penyerapan yang rendah dibandingkan dengan zat besi hem (Arima *et al.*, 2019). Bahan makanan yang dapat menjadi sumber zat besi diantaranya makanan yang berasal dari produk hewani (besi hem) seperti daging dan ikan dan makanan yang berasal dari produk nabati (besi non-hem) seperti sayur-sayuran, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan sereal (Fasrini *et al.*, 2021).

Faktor yang menentukan pola konsumsi zat besi pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh aspek biologis, kondisi sosial dan perilaku, seperti

status ekonomi keluarga, ketersediaan pangan hewani, dan juga konsumsi tablet tambah darah (TTD) melainkan juga tingkat pengetahuan gizi dan sikap (Mbou *et al.*, 2025). Penelitian Abu-Baker *et al.* (2021) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada remaja putri dengan defisiensi zat besi. Faktor lain juga pemberian pendidikan gizi secara terstruktur dapat meningkatkan kualitas pola konsumsi makanan siswa (Wang *et al.*, 2015).

Peningkatan pengetahuan gizi pada remaja dapat dilakukan melalui berbagai metode dan media edukasi, baik secara konvensional maupun berbasis teknologi. Metode ceramah, diskusi kelompok, *booklet*, serta media audio-visual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi dan kualitas diet remaja (Raut *et al.*, 2024). Video merupakan salah satu media audiovisual yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang dapat diterima (Laisani *et al.*, 2023). Hasil penelitian Farhan (2024) menunjukkan bahwa edukasi anemia melalui media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keberagaman konsumsi makanan remaja putri di SMP Negeri 86 Jakarta.

Penelitian Mulansari (2024). yang membandingkan edukasi gizi yang menggunakan media video dan media leaflet pada siswi menunjukkan bahwa edukasi dengan video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, menunjukkan perbedaan efektivitas kedua media dalam konteks anemia.

Perbandingan lain antara media video dan ceramah menurut penelitian Azhari, (2020) menunjukkan bahwa kedua metode edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa, namun edukasi dengan video animasi cenderung lebih efektif dalam meningkatkan sikap terhadap konsumsi makanan

Berdasarkan hasil survey *food recall* 1 x 24 jam terhadap sampel sebanyak 20 siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Rajapolah pada bulan Juni 2025, diperoleh hasil 70% siswi memiliki konsumsi asupan zat besi tidak cukup dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi 2019 (AKG 2019) sebesar 15 mg/hari dan sebagian besar asupan zat besi berasal dari sumber nabati seperti sayuran berdaun hijau dan tahu-tempe, yang memiliki bioavailabilitas lebih rendah dibandingkan zat besi hewani. Konsumsi daging, hati ayam, dan ikan dalam seminggu sangat rendah atau bahkan tidak ada di karenakan kurangnya pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan yang kurang baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin mengetahui pengaruh paparan video edukasi gizi terhadap perubahan pola konsumsi mengenai anemia pada remaja putri di SMP 1 Rajapolah.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh intervensi edukasi gizi dengan media video terhadap jenis konsumsi zat besi remaja putri?
2. Apakah terdapat pengaruh intervensi edukasi gizi dengan media video terhadap frekuensi konsumsi zat besi pada remaja putri?
3. Apakah terdapat pengaruh intervensi edukasi gizi dengan media video terhadap jumlah konsumsi zat besi pada remaja putri?

4. Apakah terdapat pengaruh intervensi edukasi gizi dengan media video terhadap pola konsumsi zat besi pada remaja putri?
5. Apakah terdapat hubungan uang saku dengan pola konsumsi zat besi pada remaja putri ?
6. Apakah terdapat hubungan ketahanan pangan dengan pola konsumsi zat besi pada remaja putri ?
7. Apakah terdapat hubungan konsumsi tablet tambah darah dengan pola konsumsi zat besi ?
8. Apakah terdapat hubungan paparan edukasi lain dengan pola konsumsi zat besi ?
9. Apakah terdapat hubungan frekuensi paparan intervensi dengan pola konsumsi zat besi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh intervensi video edukasi gizi terhadap pola konsumsi zat besi pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh jenis konsumsi zat besi sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi gizi dengan media video pada remaja putri
- b. Menganalisis pengaruh frekuensi konsumsi zat besi sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi gizi dengan media video pada remaja putri

- c. Menganalisis pengaruh jumlah konsumsi zat besi sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi gizi dengan media video pada remaja putri
- d. Menganalisis pengaruh pola konsumsi zat besi sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi gizi dengan media video pada remaja putri
- e. Menganalisis hubungan uang saku dengan pola konsumsi zat besi pada remaja putri
- f. Menganalisis hubungan ketahanan pangan dengan pola konsumsi zat besi pada remaja putri
- g. Menganalisis hubungan konsumsi tablet tambah darah dengan pola konsumsi zat besi
- h. Menganalisis hubungan paparan edukasi lain dengan pola konsumsi zat besi
- i. Menganalisis hubungan frekuensi paparan intervensi dengan pola konsumsi zat besi

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah menganalisis pengaruh intervensi video edukasi gizi terhadap pola konsumsi pada remaja putri di SMP 1 Rajapolah.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan jenis metode penelitian kuantitatif bersifat deskripsi analitik dengan desain *pre-eksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*..

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat yaitu pendidikan gizi mengenai pola konsumsi zat besi pada remaja putri.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di salah satu Kecamatan Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya yaitu SMP 1 Rajapolah sebagai tempat yang dilakukan penelitian.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dan responden dari penelitian ini adalah siswi kelas VIII di SMPN 1 Rajapolah.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan selama tujuh bulan, yakni pada bulan Desember 2025 sampai dengan bulan Juli 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini merupakan pengalaman dan pembelajaran bagi penulis untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan, khususnya bidang gizi masyarakat mengenai anemia, edukasi gizi dan videografi sebagai media edukasi gizi.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Program Studi Gizi Universitas Siliwangi)

Menambah kepustakaan serta bahan masukan untuk pengembangan penelitian terkait edukasi gizi, khususnya edukasi anemia pada karakteristik remaja.

3. Bagi Institusi Tempat Penelitian.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan dapat menjadi masukan bagi para pembaca sebagai salah satu informasi dalam melakukan intervensi gizi mengenai pola konsumsi zat besi remaja putri.

4. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan edukasi gizi pada pola konsumsi zat besi.