

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah keadaan di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berada di bawah kadar normal (WHO, 2013). Anemia pada remaja putri terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah 12 g/dL (Kemenkes, 2016). Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang signifikan, dengan dampak jangka pendek dan jangka panjang yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Dampak jangka pendek anemia pada remaja putri dapat berupa penurunan kebugaran fisik dan kemampuan berpikir akibat kurangnya oksigen ke sel otot dan otak. Hal ini juga dapat menyebabkan daya tahan tubuh melemah, membuat penderita lebih rentan terhadap infeksi, serta menurunkan prestasi belajar. Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya ibu hamil anemia, serta gangguan tumbuh kembang anak, seperti *stunting*. (Kemenkes, 2016).

Kondisi ini dapat berdampak buruk pada tumbuh kembang janin di dalam kandungan serta meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan, seperti Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), kelahiran prematur, BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah). Dalam kasus yang parah, hal ini bahkan bisa berujung pada kematian ibu dan anak (Kemkes, 2018). Penderita *stunting* memiliki kerentanan terhadap penyakit, tingkat kecerdasan yang lebih rendah dari rata-rata, serta dampak negatif pada produktivitas (Muchtar, *et al.*, 2023). *Stunting* juga memengaruhi perkembangan otak, berpengaruh pada kemampuan kognitif dan prestasi akademik, gangguan pertumbuhan linear, daya tahan tubuh serta kapasitas kerja. (Kemkes, 2022).

Anemia pada remaja putri dapat terjadi karena asupan zat besi, protein, dan vitamin C yang rendah. Asupan zat besi bermanfaat untuk pembentukan hemoglobin (Kristin, Jutomo, Boeky., 2022). Kecukupan asupan protein berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, sehingga upaya pencegahan anemia menjadi lebih efektif (Firmansyah, Harahap, Rosmiati., 2024). Vitamin C juga berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi yang penting untuk mencegah anemia (Krisnanda, 2020). Hasil penelitian pada 50 remaja putri di salah satu SMP

di Kota Makassar menunjukkan sebesar 58% memiliki asupan protein kurang, 64% asupan zat besi kurang, dan 66% asupan vitamin C kurang (Syatriani, & Aryani., 2010). Penelitian lain di SMAN 6 Depok menunjukkan 69,1% asupan zat besi kurang dan 55,3% asupan vitamin C kurang (Fitripancari, *et al.*, 2023). Penelitian di SMAN 1 Manyar Gresik juga menunjukkan hasil rata-rata zat besi 14,3 mg, protein 43,9 g, vitamin C 29,1 mg, dimana rekomendasi dari AKG pada remaja putri usia 13-15 tahun untuk zat besi 15 mg, protein 70 g, dan vitamin C 75 mg (Solicha, & Muniroh, 2019).

Kurangnya asupan protein, zat besi, dan vitamin C berdasarkan dengan hasil penelitian diatas dapat disebabkan dengan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya asupan yang dibutuhkan tubuh. Dalam hal ini maka dapat diberikan edukasi gizi melalui video animasi dan booklet. Edukasi gizi melalui video animasi dapat menyampaikan informasi dengan cara yang efektif dan menarik perhatian (Dewi, Sartika, Oktaviyana., 2024). Penelitian di SMA di Kota Purwakarta menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada 20 siswa SMA di Kota Purwakarta dengan rata-rata nilai pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi dengan video animasi adalah 54,80 point meningkat menjadi 86,80 point (Nufriani & Kurniasari., 2023). Edukasi gizi menggunakan booklet dapat menjadi sumber pembelajaran yang berguna karena desainnya yang sederhana, memudahkan siswi untuk memahami konsep materi (Intika, 2018). Penelitian di SMK Baitul Hikmah menunjukkan adanya perubahan asupan protein sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi melalui video animasi. Rata-rata asupan protein responden yang awalnya 41,00 gram meningkat menjadi 49,00 gram setelah edukasi gizi diberikan (Mentari, *et al.*, 2022). Hasil penelitian di SMP Citra Bakti menunjukkan adanya pengaruh pada asupan protein sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan video animasi, dengan rata-rata asupan protein 58,6 gram menjadi 63,9 gram setelah diberikan edukasi (Dinatha, Sariyanti, Bhala., 2024). Penelitian di SMA di Kota Denpasar menunjukkan adanya perubahan asupan zat besi sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui video dengan hasil rata-rata skor pengukuran asupan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 177,58 dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan rata-rata skor yaitu 234,78 (Dewi, Kayanaya, Kencana., 2021). Penelitian di SMK 1 Sewon dan SMK

1 Pandak pada 142 siswi menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan antara asupan vitamin C selama sebelum dan sesudah diberikan edukasi berupa video dengan rata-rata asupan vitamin C sebelum edukasi sebesar 16,10 mg dan sesudah dilakukan edukasi sebesar 25,94 mg (Aulianti, Aji, Paratmanitya., 2023).

Survey pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 35 Jakarta ditemukan asupan rata-rata pada 20 siswi yang mengonsumsi protein 27,8 g, zat besi 8,1 mg, dan vitamin C 19,6 mg. Asupan tersebut masih terbilang jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan nilai rekomendasi dari AKG protein 70 g, zat besi 15 mg, dan vitamin C 75 mg, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan edukasi sehingga dapat meningkatkan asupan protein, zat besi, dan vitamin C sebagai pencegahan anemia.

1.2 Rumusan Masalah

Anemia dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, kemampuan berpikir, dan daya tahan tubuh, yang akan berisiko menyebabkan anemia pada ibu hamil, sehingga meningkatkan risiko PJT, kelahiran prematur, BBLR, serta gangguan tumbuh kembang anak. Anemia dapat terjadi karena asupan zat besi, protein, dan vitamin C yang rendah. Hasil penelitian di salah satu SMP di Kota Makasar menunjukkan pada 50 remaja putri memiliki asupan protein kurang sebesar 58%, asupan zat besi kurang sebesar 64%, dan asupan vitamin C kurang sebesar 66%. Penyampaian informasi gizi melalui video animasi dan booklet bisa menjadi cara yang lebih efektif, menarik perhatian, dan berperan sebagai sumber pembelajaran yang bermanfaat karena desainnya yang sederhana, sehingga membantu siswi dalam memahami materi dengan lebih mudah. Oleh karena itu, edukasi gizi sangat penting untuk meningkatkan asupan gizi yang diperlukan sebagai langkah pencegahan anemia di kalangan remaja putri, dengan edukasi gizi menggunakan video animasi karena dapat menyampaikan informasi dengan cara yang efektif dan menarik perhatian.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024?
2. Bagaimana pengaruh pemberian media video animasi gizi mengenai anemia terhadap asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024?
3. Bagaimana perbedaan rata-rata asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media video animasi dan booklet terhadap asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024.
2. Menganalisis pengaruh pemberian media video animasi gizi terhadap anemia pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024.
3. Menganalisis perbedaan rata-rata asupan zat besi, protein, dan vitamin C pada kelompok video animasi dan kelompok booklet pada siswi di SMP Negeri 35 Jakarta tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Memperluas pengetahuan tentang anemia untuk mempelajari lebih banyak tentang asupan protein, zat besi, dan vitamin C dan media, dapat menemukan informasi dari berbagai sumber.

1.5.2 Bagi Universitas MH Thamrin

Dapat digunakan untuk memperbarui dan meningkatkan metode pengajaran secara materi yang diajarkan kepada mahasiswa.

1.5.3 Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, dapat menciptakan metode pembelajaran yang lebih menarik melalui video animasi tentang anemia, asupan protein, zat besi, dan vitamin C, dan TTD.

1.5.4 Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang anemia, serta meningkatkan kesadaran responden dalam menjaga pola makan dan mengonsumsi makanan untuk mencegah anemia.

