

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja melibatkan perkembangan fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Kesejahteraan biologis remaja membutuhkan peningkatan asupan nutrisi untuk memenuhi tuntutan periode perkembangan. Konsumsi makanan kaya mikronutrien yang tidak memadai dalam jangka panjang khususnya kekurangan zat besi, seng, dan vitamin A, yang merupakan bagian integral dari transisi biologis remaja dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan fisik, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Wiafe et al., 2023).

Tablet tambah darah (TTD) merupakan suplemen nutrisi yang memuat 60 mg zat besi elemental serta 400 µg asam folat. Suplemen ini disediakan secara cuma-cuma melalui puskesmas, pusku, maupun sekolah, sekaligus dapat diperoleh secara mandiri di apotek terdekat (Helmyati et al., 2023). Tablet tambah darah termasuk dalam kategori suplemen kesehatan yang dikenal juga sebagai suplementasi besi. Secara umum, suplemen kesehatan adalah produk yang memuat satu atau lebih zat bernutrisi, seperti vitamin, mineral, maupun asam amino, yang berfungsi mendukung kebutuhan fisiologis tubuh.

Menurut Khamaiseh & Khamayseh, anemia merupakan isu kesehatan yang berskala internasional yang berdampak pada negara baik yang maju maupun yang berkembang, anemia menunjukkan suatu keadaan di mana kebutuhan fisiologis tubuh tidak dipenuhi oleh jumlah eritrosit atau kemampuannya untuk mengirimkan oksigen, diagnosis anemia ditegakkan ketika kadar hemoglobin

(Hb) berada di bawah 12 g/dL (Khamaiseh & Khamayseh, 2025). Anemia adalah masalah kesehatan yang kerap dialami remaja, dimana kadar hemoglobin dalam darah terlalu rendah. Hal ini membuat tubuh kesulitan mendistribusikan oksigen ke seluruh bagian tubuh. Di masa remaja, risiko anemia meningkat karena tubuh sedang tumbuh cepat dan mengalami perkembangan. Hal ini menuntut peningkatan asupan nutrisi, khususnya zat besi.

Dalam upaya meningkatkan Kesehatan global, pihak internasional menekankan bahwa tanpa Tindakan yang lebih kuat, target menurunkan anemia hingga 50% pada tahun 2030 akan sulit tercapai. Angka kejadian anemia pada remaja di tingkat dunia mencapai 27% di negara berkembang serta 6% di negara maju (Wiafe et al., 2023). Kawasan Afrika serta Asia Tenggara menunjukkan angka kejadian kasus yang paling tinggi. Sekitar 244 juta wanita dan 83 juta anak di Asia Tenggara mengalami masalah ini menurut laporan WHO tahun 2023. Di Tingkat nasional, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas), angka anemia pada remaja usia 15-24 tahun tergolong tinggi, sekitar 32%. Ini berarti, dari 10 remaja, ada 3 orang yang menderita anemia. Sementara itu, data Survey Status Gizi Indonesia (SSFI) tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar 29,7% remaja putri mengalami anemia. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, angka kejadian anemia pada remaja putri di wilayah tersebut mencapai 42%. Sementara itu, survei anemia yang dilakukan di tujuh kabupaten yaitu Kediri, Lumajang, Bondowoso, Mojokerto, Nganjuk, Madiun, dan Bojonegoro menunjukkan angka kejadian rata-rata sebesar 20,9% (Windari

et al., 2024). Fenomena yang terjadi yaitu masih banyak anemia remaja meskipun telah diberikan tablet tambah darah. Kondisi ini dapat menjadi perhatian serius, karena jika tidak diperbaiki, masalah ini bisa menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM).

Berdasarkan data dari Puskesmas Bangsal yang didapatkan pada tanggal 14 Januari 2026 terdapat remaja putri SMP yang mengalami anemia dengan jumlah 160. Di SMPN 1 Bangsal sendiri terdapat 40 remaja putri yang mengalami anemia. Survey awal melalui wawancara dengan 7 remaja putri SMPN 1 Bangsal pada tanggal 24 Januari 2026, mereka telah di berikan tablet tambah darah secara rutin setiap hari Jumat. Wawancara menunjukkan bahwa siswi minum tablet tambah darah dengan air. Namun saat menstruasi, mereka tidak mengonsumsi tablet tambah darah selain yang di berikan oleh sekolah, di samping itu siswi cenderung mengonsumsi makanan rendah nutrisi seperti seblak dan memiliki kebiasaan minum teh yang jika dilakukan terus menerus dapat mengganggu metabolisme zat besi, 5 siswi tidak dapat menjelaskan manfaat diberikannya tablet tambah darah dan 2 siswi lainnya mengetahui manfaatnya sebagai penambah darah tetapi tidak dapat menjelaskan lebih lanjut. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan masalah di masa mendatang akibat ketidaktahuan siswi mengenai fungsi tablet tambah darah bagi kesehatan tubuh mereka, yang mengindikasikan bahwa distribusi fisik tablet tambah darah tanpa di dukung pendidikan kesehatan yang sangat penting bagi para remaja.

Remaja berisiko lebih besar terhadap anemia disebabkan oleh lonjakan kebutuhan zat besi pada masa pubertas, kehilangan zat besi selama menstruasi,

asupan zat besi dari makanan yang kurang memadai, serta pola makan yang tidak seimbang (Zelege et al., 2020). Peningkatan kebutuhan zat besi yang dramatis di kalangan remaja mencapai puncaknya pada rentang usia 14–15 tahun bagi perempuan, serta satu hingga dua tahun setelahnya bagi laki-laki. Tuntutan zat besi pada fase remaja berlipat ganda dibandingkan dengan usia yang lebih rendah. Anemia pada remaja perempuan memiliki banyak penyebab. Anemia pada remaja sering dikaitkan dengan faktor pengetahuan, menstruasi, serta kebiasaan makan. Pola makan tidak beraturan, konsumsi sayur dan buah yang minim, durasi tidur malam kurang dari delapan jam, serta volume perdarahan menstruasi yang berlebihan, semuanya menjadi pemicu utama anemia pada remaja putri (Aliffa Izzara et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting bagi para remaja untuk mendapatkan semua zat gizi yang mereka butuhkan, baik dari sisi kualitas maupun jumlahnya. Anemia pada remaja putri dapat menghambat pertumbuhan serta perkembangan organ reproduksi (Hindratni et al., 2024).

Adanya ketimpangan antara kebutuhan nutrisi yang meningkat pesat pada remaja dengan pola makan yang justru jauh dari kata seimbang. Mengonsumsi makanan yang rendah zat besi kini menjadi hal yang umum. Anemia pada remaja dapat timbul akibat adanya hubungan timbal balik antara pola makan sehari-hari dan kebiasaan minum tablet zat besi. Menurut Riskesdas 2018, persentase penerimaan TTD yang tercatat adalah 76,2%, dan 80,9% di antaranya berasal dari lingkungan sekolah. Tidak mengonsumsi tablet tambah darah dapat menimbulkan berbagai masalah negatif bagi remaja dan termasuk

menekan imunitas tubuh sehingga penderita anemia lebih mudah terjangkit infeksi. Penurunan kebugaran dan kemampuan berpikir tajam disebabkan oleh defisiensi oksigen yang sampai ke sel otot dan sel otak, hal ini juga menimbulkan kemunduran prestasi akademik dan produktivitas atau performa kerja. Anemia yang muncul pada anak-anak di usia sekolah dapat menyebabkan masalah pada pertumbuhan fisik, mengurangi daya tahan tubuh, menurunkan kecerdasan, serta membuat prestasi dan konsentrasi belajar menjadi kurang baik. Anak-anak yang mengalami anemia biasanya tampak lemas, pucat, dan kurang bersemangat. Menurut Yumni & Dewi, salah satu dampak yang paling terlihat adalah berkurangnya kemampuan berpikir, di mana konsentrasi dan kecerdasan jadi menurun, serta aktifitas fisik menjadi terganggu karena mereka mudah merasa lelah. Selain itu, anemia akibat kekurangan gizi juga dapat mengganggu respon sistem kekebalan tubuh, terutama sel limfosit-T, yang membuat mereka lebih mudah terserang penyakit infeksi (Yumni & Dewi, 2021).

Menurut Siti Naila, tingkat pengetahuan remaja putri turut memengaruhi kejadian anemia, sebab pengetahuan tersebut membentuk perilaku, pola hidup, serta kebiasaan makan. Kekurangan pemahaman mengenai anemia, gejala, dampak, dan upaya pencegahannya cenderung menyebabkan asupan makanan kaya zat besi yang rendah, sehingga kebutuhan zat besi pada remaja tidak terpenuhi dengan baik (Siti Naila Sya'bani et al., 2025). Mengingat minimnya informasi dan pengetahuan remaja terkait anemia pada masa kini, maka pemberian informasi serta penyuluhan mengenai anemia menjadi sangat

diperlukan guna memperluas wawasan mereka tentang kondisi tersebut. Penerapan pendidikan kesehatan sangat krusial untuk memperkaya wawasan dan pemahaman gadis remaja mengenai nutrisi serta pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah. Pendidikan Kesehatan bukan hanya sekedar memberikan informasi, tetapi memiliki tujuan untuk mengubah cara pandang remaja terhadap efek samping seperti mual dan rasa tidak nyaman yang sering dirasakan saat mengonsumsi tablet tambah darah. Dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia dan distribusi fisik tablet tambah darah oleh pemerintah, diharapkan kombinasi ini akan menawarkan solusi yang efektif dalam menurunkan angka kejadian anemia.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri SMP Tentang Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri SMP Tentang Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia sebelum diberikan pendidikan kesehatan
- b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia sesudah diberikan pendidikan kesehatan
- c. Menganalisis pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat berkontribusi menambah pemahaman remaja putri mengenai urgensi tablet tambah darah dalam pencegahan anemia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri

Menambah wawasan dan pemahaman remaja putri bahwa tablet tambah darah berperan penting untuk pencegahan anemia.

b. Bagi tempat penelitian

Sebagai rekomendasi untuk memperkuat pelaksanaan pendidikan kesehatan di sekolah terkait tablet tambah darah untuk pencegahan anemia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan atau rujukan bagi studi lanjutan.

