BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia defisiensi besi hingga saat ini masih menjadi salah satu masalah gizi mikro yang cukup tinggi di dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa anemia diperkirakan telah memengaruhi setengah miliar perempuan berusia 15-49 tahun dan 267 juta anak berusia 6-59 bulan secara global. Anemia merupakan suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam tubuh lebih rendah dari batas normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen menjadi berkurang (WHO, 2023).

Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja putri. Data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi kejadian anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32% mengalami anemia. Selain itu, hasil analisis strategi yang disusun oleh Winurini (2025) pada Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI dengan mengacu pada data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa selama periode Januari hingga September 2024 sebanyak 22,6% remaja putri kelas VII dan X tercatat mengalami anemia. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang relevan dan signifikan pada populasi remaja putri di Indonesia.

Tingginya kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa remaja akibat pertumbuhan yang pesat serta kehilangan darah selama menstruasi (WHO, 2023; Astuti & Kulsum, 2020). Zat besi merupakan mineral yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, yaitu komponen utama sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, peningkatan kebutuhan zat besi harus diimbangi dengan asupan yang adekuat agar pembentukan hemoglobin berlangsung optimal. Dengan demikian, pembentukan kebutuhan zat besi menjadi salah satu faktor

penting dalam mempertahankan kadar hemoglobin normal pada remaja putri (Sharief, 2021; Almatsier, 2001).

Pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja putri sering kali belum optimal karena dipengaruhi oleh berbagai kebiasaan konsumsi yang kurang mendukung. Rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi, tingginya konsumsi makanan cepat saji dan jajanan rendah zat gizi, pembatasan konsumsi makanan untuk mengendalikan berat badan, serta kebiasaan mengonsumsi teh saat makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi menyebabkan asupan zat besi tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh. Akibatnya, pembentukan hemoglobin terganggu sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri (Agustina et al., 2025; Lutfiani et al., 2023).

Anemia yang terjadi akibat terganggunya pembentukan hemoglobin dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja putri. Penurunan kadar hemoglobin menyebabkan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang, sehingga fungsi berbagai organ, termasuk otak dan otot, tidak dapat bekerja secara optimal dan berpengaruh terhadap prestasi belajar (Yuliawati et al., 2024). Selain itu , remaja yang mengalami anemia cenderung mudah merasa lelah, lesu, mengalami penurunan kemampuan fisik, serta berkurangnya kewaspadaan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tidak ditangani dengan baik, anemia dapat berdampak terhadap pertumbuhan, kesehatan, dan produktivitas remaja dalam jangka panjang (Prikhatina et al., 2025).

Meskipun telah dilakukan berbagai upaya dalam pencegahan anemia, prevalensi kejadian anemia di Provinsi Kalimantan Barat masih tergolong tinggi. Pada tahun 2022, Provinsi Kalimantan Barat melaporkan sebanyak 3.465 kasus anemia yang terdiri dari 2.715 kasus anemia ringan, 448 kasus anemia sedang, dan 302 kasus anemia berat. Di Kota Pontianak, tercatat 176 kasus anemia berat, 139 kasus anemia sedang, serta 714 kasus anemia ringan, dengan kejadian anemia ringan paling banyak ditemukan pada siswa tingkat sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2023 dalam Hidayah et al.,

2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus, termasuk pada remaja putri di wilayah Kota Pontianak.

Salah satu sekolah yang masih menghadapi permasalahan anemia adalah SMP Negeri 22 Kota Pontianak. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan berkala peserta didik yang diselenggarakan oleh Puskesmas Purnama pada tanggal 29 September–1 Oktober 2025, diketahui bahwa sekitar 20% remaja di SMP Negeri 22 Kota Pontianak mengalami anemia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik mengenai anemia diharapkan mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia. Hasil penelitian Nabilah (2025) menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media digital mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan gizi pada remaja putri secara signifikan ($p < 0{,}001$).

Salah satu media edukasi yang berpotensi digunakan adalah *audiobook*. Media *audiobook* dapat diakses kapan saja, tidak bergantung pada kemampuan membaca, serta sesuai dengan kebiasaan remaja yang sering menggunakan gawai dan *earphone* dalam aktivitas sehari-hari. Dibandingkan dengan media cetak seperti *leaflet* atau *booklet, audiobook* memungkinkan penyampaian informasi secara lebih fleksibel karena dapat didengarkan sambil melakukan aktivitas lain.

Penelitian Rindayani (2023) mengenai edukasi kesehatan reproduksi pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan media *audiobook* mampu meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan dengan nilai $p = 0{,}000$. Meskipun materi edukasi yang diberikan berbeda dengan penelitian ini, temuan tersebut membuktikan bahwa *audiobook* efektif sebagai media

penyampaian informasi kesehatan kepada remaja. Oleh karena itu, media *audiobook* berpotensi digunakan sebagai alternatif media edukasi gizi mengenai anemia.

Berdasarkan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri, adanya temuan kasus anemia di SMP Negeri 22 Kota Pontianak, serta pentingnya peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia, diperlukan upaya edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media *audiobook* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi melalui media *audiobook* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi (Fe) sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *audiobook* pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.

2. Tujuan Khusus
   a. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *audiobook* pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.
   b. Untuk mengetahui perbedaan asupan zat besi (Fe) sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *audiobook* pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup materi pada penelitian adalah di bidang gizi masyarakat dan dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media *audiobook* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri SMP Negeri 22 Kota Pontianak mengenai anemia serta pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam pencegahan anemia, sehingga mereka diharapkan mampu menerapkan perilaku makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi alternatif media edukasi gizi yang inovatif, mudah digunakan, dan aplikatif bagi sekolah dalam mendukung program kesehatan remaja, khususnya dalam upaya pencegahan anemia melalui kegiatan UKS atau program kesehatan sekolah lainnya.

3. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah.

F. Keaslian Penelitian

1. Tri Marta Fadhilah, Ferara Zidni Qinthara, Faiz Pramudiya, Firdha Safinah Nurrohmah, Haliza Putri Nurlaelani, Nita Maylina, Nuke Alfiraizy (2021). "Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri". Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental dengan desain pretest-posttest. Variabel bebas berupa edukasi anemia menggunakan media video, sedangkan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian edukasi video ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa media video edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti edukasi anemia pada remaja putri dengan desain pretest dan posttest. Perbedaan penelitian ini terletak pada media yang

digunakan, yaitu video, serta variabel yang diteliti hanya pengetahuan, sedangkan penelitian ini menggunakan media *audiobook* dan menilai pengetahuan serta asupan gizi. (Fadhilah et al., 2021)

2. Nadiah Salwa Mulyani, Astidio Noviardhi, dan Kun Aristiati Susiloretni (2025). "Efektivitas E-Booklet Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia". Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest control group. Variabel bebas berupa edukasi gizi menggunakan media e-booklet, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan peningkatan pengetahuan ($p = 0,000$) dan sikap ($p = 0,002$) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini adalah e-booklet efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti edukasi gizi anemia pada remaja putri. Perbedaannya terletak pada media edukasi yang digunakan, yaitu e-booklet, serta variabel sikap, sedangkan penelitian ini menggunakan media *audiobook* dan menilai pengetahuan serta asupan gizi. (Mulyani et al., 2025)
3. Dini Indah Fauziah, M. Zen Rahfiludin, dan Apoina Kartini (2019). "Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Sampul Buku terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia Remaja Putri". Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest pada 36 siswi kelas VII SMP Teuku Umar Semarang dengan teknik purposive sampling. Variabel independen adalah pendidikan gizi menggunakan media sampul buku, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap tentang anemia. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap secara signifikan setelah intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah pendidikan gizi menggunakan media sampul buku berpengaruh

terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah sama-sama membahas edukasi anemia pada remaja putri. Perbedaannya terletak pada media edukasi sampul buku dan variabel sikap, sedangkan penelitian sekarang menggunakan media *audiobook* dan menilai asupan gizi. (Fauziah et al., 2019)