

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anemia pada remaja putri merupakan tantangan kesehatan yang berdampak langsung terhadap pencapaian prestasi akademik. Remaja putri pada usia 12-15 tahun, berada dalam masa pertumbuhan dan sering mengalami *menstruasi* yang memerlukan asupan nutrisi optimal untuk mendukung fungsi tubuh dan perkembangan kognitif. Namun, kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi sering kali menyebabkan mereka mengalami anemia [1]. Anemia adalah suatu kondisi di mana tubuh kekurangan jumlah sel darah merah atau *hemoglobin*. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan daya ingat yang lemah, yang secara langsung memengaruhi kemampuan belajar dan prestasi di sekolah. Hal ini disebabkan oleh kekurangan oksigen dalam tubuh, yang diperlukan untuk menjalankan fungsi- fungsi normalnya [2]. Salah satu dampak serius dari anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun adalah penurunan kemampuan kognitif, yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat, dan belajar. Hal ini dapat memengaruhi prestasi akademik mereka. Selain itu, anemia juga dapat menimbulkan rasa kelelahan dan kelemahan tubuh, yang membuat penderitanya cepat merasa lelah dan kekurangan energi, baik untuk aktivitas fisik maupun mental [3]. Penyebab terjadi kekurangan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke otak. Akibatnya, remaja yang mengalami anemia sering merasa lesu, kurang bertenaga, dan mengalami penurunan konsentrasi serta daya ingat. Dampak jangka panjangnya adalah gangguan dalam produktivitas.

Anemia pada remaja putri merupakan tantangan yang signifikan, sering kali tidak disadari atau bahkan diabaikan oleh mereka yang mengalaminya. Banyak remaja putri yang tidak mengenali gejala anemia, seperti kulit pucat, pusing, kelelahan yang berlebihan, dan penurunan konsentrasi, karena gejala tersebut sering dianggap sebagai tanda kelelahan biasa. Selain itu, faktor sosial dan ekonomi turut berkontribusi pada tingginya angka anemia, terutama di kalangan masyarakat yang memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi. Kurangnya informasi dan edukasi yang tepat mengenai anemia semakin mempersulit upaya penanganan masalah ini. Menurut Badan Kesehatan Dunia, anemia pada remaja putri terutama disebabkan oleh

kekurangan zat besi, yang disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa menstruasi dan kurangnya asupan makanan yang kaya zat besi dalam kehidupan sehari-hari [4]. Kondisi ini muncul akibat kurangnya asupan makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, hati, ikan, dan sayuran hijau, terutama selama masa *menstruasi*. Hal ini dapat menyebabkan gejala anemia, seperti kelelahan, pusing, dan penurunan daya konsentrasi [3]. Jika tidak segera ditangani, anemia dapat berdampak lebih serius, seperti menurunnya produktivitas belajar. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mengenali gejala sejak dini dan melakukan pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi suplemen *tablet tambah darah*, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah menurun lebih rendah dari normalnya [5]. Masalah ini sering kali dialami oleh remaja perempuan, terjadi karena kekurangan zat besi yang diakibatkan oleh *menstruasi* yang berkepanjangan atau asupan gizi yang tidak memadai. Akibatnya, tubuh mengalami kekurangan oksigen yang dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan penurunan konsentrasi saat belajar di sekolah [6]. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi anemia melalui pola makan yang sehat atau dengan mengonsumsi suplemen *tablet tambah darah*. Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan nutrisi, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta faktor non-gizi seperti *genetik*, *autoimun*, *malabsorpsi*, dan *penyakit kronis* [7]. Selain itu, kadar *hemoglobin*, yang normal tergantung pada usia dan jenis kelamin, di mana wanita usia subur sering kali lebih rentan terhadap anemia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024, angka anemia di kalangan remaja perempuan di Indonesia masih cukup mengkhawatirkan, dengan angka mencapai 32% untuk kelompok usia 15 hingga 24 tahun [8]. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan hasil wawancara dengan dokter ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Selatan, salah satu faktor utama tingginya angka anemia adalah rendahnya tingkat mengonsumsi *tablet tambah darah*. Hal ini mencerminkan kurangnya kesadaran yang cukup terkait kesehatan di kalangan remaja putri, yang seharusnya menjadi prioritas utama, mengingat masa remaja ini sedang dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan asupan nutrisi yang optimal.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas pada tahun 2024, sekitar 35% atau 1.557 remaja perempuan di Kabupaten Banyumas mengalami anemia. Masalah ini umumnya terjadi karena kekurangan asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya pola makan sehat [9]. Permasalahan ini juga didasari oleh rendahnya kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi yang dapat mencegah terjadinya anemia pada usia remaja. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi intensif dan media pembelajaran yang mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan anemia untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendukung pencapaian prestasi belajar.

Edukasi tentang anemia pada remaja putri di usia 12–15 tahun sangat penting karena pada usia ini mereka sedang mengalami masa pertumbuhan serta perubahan hormon yang signifikan, termasuk dimulainya siklus *menstruasi*. Perubahan tersebut meningkatkan kebutuhan tubuh zat besi, apabila tidak diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, risiko terkena anemia menjadi lebih tinggi. Berdasarkan data wawancara dari dokter ahli gizi Puskesmas Purwokerto Selatan, anemia yang tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan lemahnya daya tahan tubuh, yang berdampak langsung pada kemampuan belajar dan prestasi di sekolah. Oleh karena itu, edukasi sejak dini mengenai pencegahan anemia sangat diperhatikan untuk membentuk kesadaran remaja putri dalam menjaga kesehatan, sekaligus mendukung mereka agar dapat berprestasi secara optimal di sekolah. Dengan media buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!”, menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku yang lebih sehat.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas telah berpartisipasi dalam program edukasi untuk mencegah anemia. Dengan upaya program kerja sama Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas dengan Puskesmas Purwokerto Selatan melakukan program *screening hemoglobin* untuk remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas. Tujuan adanya program tersebut dikarenakan remaja putri usia 12-15 tahun sudah termasuk usia produktif sudah mulai *menstruasi*, diharapkan remaja putri tidak terkena penyakit anemia. Selain itu juga melaksanakan program pemberian *tablet tambah darah* untuk remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas [10]. Dengan memberikan *tablet tambah darah* remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas, diharapkan remaja putri dapat terhindar dari anemia dan memiliki tubuh

yang lebih sehat. Program ini sejalan dengan upaya untuk mengurangi angka anemia di Kabupaten Banyumas. Tujuan lainnya juga untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui penerapan pola makan yang teratur dan bergizi untuk upaya mendukung prestasi akademik remaja putri di sekolah.

Pemilihan media buku saku merupakan media yang paling tepat untuk dirancang secara khusus untuk menyampaikan informasi secara ringkas, praktis, dan mudah dipahami. Menurut Sumardjo, buku saku adalah buku yang dibuat dalam ukuran kecil, praktis, dan mudah dibawa. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan informasi yang dapat diakses dengan cepat dan mudah oleh para pembaca [11]. Buku saku berukuran kecil, sehingga praktis dibawa ke mana pun dan menjadi media edukasi yang efektif serta *fleksibel*. Dengan buku saku memberikan edukasi dengan materi secara sederhana namun informatif. Buku saku juga memuat isi dan visualisasi yang menarik, seperti ilustrasi, dan penjelasan yang ringkas, yang membuat daya tarik dan pemahaman pembaca. Media buku saku tidak memerlukan konektivitas digital, sehingga bisa diakses kapan saja dan oleh siapa saja. Media ini bermanfaat terutama bagi remaja putri yang mungkin memiliki keterbatasan dalam akses internet dan gadget.

Melalui buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” sebagai media edukasi anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun yang cocok dengan karakteristik *target audiens* di Kabupaten Banyumas. Ukurannya yang kecil bisa membawa buku ini ke mana saja, bahkan di dalam saku atau tas sekolah. Dengan isi konten yang dirancang dengan tujuan edukasi, buku saku dapat menarik minat siswi untuk membaca, memahami, dan menerapkan informasi yang terdapat di dalamnya. Selain itu, penggunaan buku saku lebih terjangkau dibandingkan dengan media digital, sehingga cocok yang mungkin memiliki keterbatasan akses teknologi atau internet di beberapa daerah. Target pada remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas yang aktif, *visual- oriented*, dan membutuhkan pendekatan edukasi yang sederhana namun efektif, buku saku menjadi pilihan media yang tepat. Buku saku ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi yang membantu mengatasi anemia dan mendukung pencapaian prestasi secara lebih maksimal. Buku saku ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang anemia, tetapi juga memotivasi remaja putri untuk hidup sehat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini merumuskan masalah, adapun rumusan masalah penelitian, antara lain ini:

- 1.2.1.** Bagaimana proses merancang buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” yang efektif?
- 1.2.2.** Bagaimana dampak merancang buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” untuk remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, penelitian ini merumuskan tujuan, adapun tujuan penelitian, antara lain ini:

- 1.3.1.** Merancang buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi” sebagai media edukasi yang efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dan peningkatan prestasi akademik.
- 1.3.2.** Merancang dampak penggunaan buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” terhadap pemahaman, perubahan perilaku remaja putri usia 12–15 tahun di Kabupaten Banyumas dalam menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah anemia dan mendukung peningkatan prestasi belajar.

1.4. Batasan Perancangan

Berdasarkan latar belakang, berikut adalah batasan-batasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

- 1.4.1.** Perancangan buku saku ini ditujukan kepada remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas melalui penyebaran dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas ke tingkat sekolah menengah pertama.
- 1.4.2.** Perancangan ini berfokus pada pembuatan buku saku yang berisi edukasi tentang penyakit anemia, gejala serta dampak dan pencegahannya pada remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas.
- 1.4.3.** Perancangan ini dilengkapi dengan pembuatan media pendukung berbentuk cetak, seperti *x-banner*, poster, *totebag*, feed instagram, dan kaos.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari perancangan buku saku sebagai media edukasi ini dapat dilihat dari tiga poin yaitu manfaat dalam keilmuan DKV, institusi, dan masyarakat. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Keilmuan DKV

Dalam keilmuan DKV, diharapkan perancangan ini dapat menjadi referensi perancangan atau penelitian serupa bagi mahasiswa DKV. Selain itu, dibuatnya perancangan ini juga dapat menjadi salah satu media edukasi pada remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas.

1.5.2. Instansi

Dalam lingkup Telkom University, perancangan ini diharapkan dapat membantu instansi dalam mencapai nilainya yaitu *harmony, excellence, and integrity*. Salah satunya *Excellence* sebagai kontribusi nyata dalam meningkatkan edukasi kesehatan, khususnya mengenai anemia yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan remaja putri. Instansi berperan sebagai agen perubahan di masyarakat, berkomitmen untuk menciptakan generasi yang tidak hanya sehat, tetapi juga berprestasi di sekolah. Dengan mengedukasi remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia, diharapkan mereka dapat mengoptimalkan kesehatan mereka dan meraih prestasi yang lebih baik dalam pendidikan.

1.5.3 Masyarakat

Perancangan ini ditujukan kepada masyarakat, terutama remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas, melalui visualisasi buku saku “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” yang dirancang untuk menyampaikan pesan secara menarik sekaligus menjadi media pembelajaran yang edukatif, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam keseharian.