

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, dan emosional, yang dikenal sebagai masa pubertas dimana organ reproduksi mengalami pematangan. Selama masa ini, remaja putri berisiko mengalami anemia, sebagian besar disebabkan oleh hilangnya zat besi yang terjadi selama menstruasi yang dapat diperburuk oleh kebiasaan melakukan diet ketat sehingga tubuh kekurangan asupan protein, vitamin, dan mineral. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan juga mengakibatkan defisiensi zat besi yang berdampak pada terhambatnya pembentukan hemoglobin (Podungge *et al*, 2022)

Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah di bawah kisaran normal jika disesuaikan menurut jenis kelamin dan usia. Kadar hemoglobin normal untuk remaja putri dan wanita yang tidak hamil adalah 12 g/dL (Kemenkes RI, 2023a). Hemoglobin adalah protein kaya zat besi yang berperan penting dalam membawa oksigen dari paru-paru ke berbagai jaringan di seluruh tubuh. Anemia dapat terjadi ketika ada penurunan produksi sel darah merah, peningkatan penghancuran sel darah merah, atau ketika sel darah merah hilang karena pendarahan (Soebroto, 2019). Anemia dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk rendahnya asupan zat besi serta minimnya pengetahuan tentang anemia dan manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) sehingga ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD juga turut menyebabkan tingginya angka anemia pada remaja putri (Asrina *et al*, 2025)

World Health Organization memperkirakan bahwa di seluruh dunia sekitar 30% wanita berusia 15 hingga 49 tahun menderita anemia (WHO, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, anemia sebagian besar dialami oleh remaja pada kelompok usia 5-14 tahun (16,3%) dan usia 15-24 tahun (15,5%). Di Indonesia sebanyak 89,6% remaja telah memperoleh tablet tambah darah, namun hanya 3% remaja yang patuh mengonsumsi lebih dari 52 tablet dalam setahun (Kemenkes RI, 2023b). Berdasarkan data konsumsi tablet tambah darah di Provinsi Bali tahun 2024, Kabupaten Jembrana mencatat angka terendah sebesar 83% dan Kota Denpasar sebesar 83,2%. Di Kota Denpasar, terjadi penurunan signifikan sebesar 18,6% dari 101,8% pada tahun 2023 menjadi 83,2% pada tahun 2024. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2023, Puskesmas I Denpasar Utara mencatat penurunan konsumsi TTD pada remaja putri. Pada tahun 2022, konsumsi TTD mencapai 100%, namun menurun menjadi 92,9% pada tahun 2023 (Dinkes Kota Denpasar, 2024).

Berbagai gejala yang dapat ditimbulkan dari anemia diantaranya pusing, mata berkunang-kunang, wajah tampak pucat, lemah, letih, lesu, mudah lelah, dan lunglai. Kondisi ini terjadi akibat penurunan kadar hemoglobin yang mengganggu transportasi oksigen ke jaringan tubuh, sehingga mempengaruhi fungsi otot dan kognitif otak yang berdampak pada penurunan konsentrasi serta prestasi akademik. Kekurangan zat besi juga melemahkan sistem kekebalan tubuh, menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit (Proverawati, 2021). Remaja putri sebagai seorang calon ibu yang akan mengalami kehamilan memiliki risiko yang lebih tinggi dimana berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin, bayi lahir prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), serta komplikasi selama persalinan

yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan anak (Sari *et al.*, 2020). Anemia juga dapat memengaruhi nafsu makan anak sehingga asupan makanan dan penyerapan nutrisi berkurang, yang dapat memperburuk kekurangan gizi anak (Laili *et al.*, 2024)

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan bekerjasama dengan puskesmas telah menerapkan program pemberian TTD kepada remaja putri sebagai solusi dalam mengatasi anemia yang disebarkan ke sekolah-sekolah. Namun, implementasi program ini masih belum mencapai efektivitas yang diharapkan karena rendahnya kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD, yang diakibatkan oleh efek samping seperti mual, muntah, rasa serta bau yang tidak enak, kebiasaan lupa minum tablet secara rutin, perasaan bosan atau malas dan kurangnya pemahaman akan pentingnya TTD untuk mencegah anemia (Kemenkes RI, 2023b).

SMP Negeri 3 Denpasar berada di dalam wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Utara, memiliki jumlah siswa remaja putri tertinggi di antara sekolah-sekolah setempat, dengan total 493 orang. Informasi yang diperoleh dari wawancara dengan salah seorang guru di SMP Negeri 3 Denpasar pada tanggal 18 Februari 2024, bahwa sekolah ini telah menerapkan program pemberian tablet tambah darah yang dibagikan setiap hari Jumat diminggu pertama awal bulan, dengan diberikan langsung empat tablet per siswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Denpasar, dari 20 remaja putri yang diwawancarai, hanya 4 orang yang rutin mengkonsumsi empat tablet tambah darah setiap bulan sedangkan 16 remaja putri lainnya hanya mengkonsumsi satu atau dua tablet setiap bulan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh tim Puskesmas I Denpasar Utara di SMP Negeri 3 Denpasar pada bulan Oktober tahun

2024, ditemukan 20 kasus anemia dari 140 remaja putri yang diperiksa.

Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh efikasi diri mereka (Yulianti *et al*, 2023). Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan perilaku tertentu (Novita *et al*, 2021). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan efikasi diri remaja putri, sehingga dapat mendorong mereka untuk lebih patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Suryani, Ismonah and Risca, 2021). Penelitian Isnainy (2020), di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan minum obat anti TB (OAT), dari 36 orang responden sebanyak 25 orang (69,4%) memiliki efikasi diri tinggi dan 11 orang (30,6%) memiliki efikasi diri rendah.

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan efikasi diri adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai sarana untuk mengubah perilaku seseorang dengan meningkatkan pengetahuan demi mencapai hidup yang lebih sehat. Hasil penelitian yang dilakukan Suputri (2024) di SMPN 6 Denpasar Tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *telegram bot* terhadap efikasi diri remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah ditunjukkan dengan hasil efikasi diri tinggi (81,7%) dan efikasi rendah (18,3%).

Di era modern ini, metode *games based learning* menjadi pendekatan pendidikan kesehatan yang semakin populer (Widianti *et al*, 2024). *Kahoot* merupakan media edukasi interaktif berbasis permainan yang menyediakan beragam fitur pembelajaran, seperti kuis, pertanyaan benar atau salah, *slider* dan

puzzle. Platform ini semakin populer dan banyak dimanfaatkan sebagai alat penilaian formatif dalam memberikan edukasi karena kemampuannya menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan interaktif (Setiawan and Soeharto, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widianti (2024) yang dilakukan di SMP Negeri 02 Kota Serang tahun 2024 menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *games based learning* terhadap kepatuhan konsumsi suplemen penambah darah pada remaja ditunjukkan dengan nilai rata-rata kelompok perlakuan meningkat dari 18,80 sebelum intervensi menjadi 21,60 setelah intervensi, yang mencerminkan perbedaan rata-rata sebesar 2,8.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Kahoot* Terhadap Efikasi Diri Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah"

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *Kahoot* terhadap efikasi diri remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *Kahoot* terhadap efikasi diri remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi efikasi diri remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *Kahoot*.
- b. Mengidentifikasi efikasi diri remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *Kahoot*.
- c. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *Kahoot* terhadap efikasi diri remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi informasi untuk memperluas pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya di bidang Maternitas. Penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media Kahoot terhadap efikasi diri remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi panduan literatur yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan untuk melakukan penelitian lainnya sebagai upaya menurunkan kejadian anemia pada remaja putri dengan meningkatkan efikasi diri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

b. Bagi remaja putri

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia, yang dapat meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan.

c. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengintegrasikan media *Kahoot* sebagai media interaktif sebagai sumber terkait pendidikan kesehatan berfokus pada efikasi diri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.