BAB I
PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi rendahnya kadar hemoglobin atau kekurangan sel darah merah yang dapat dialami oleh semua kelompok usia, termasuk remaja. Secara umum, anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya asupan zat gizi seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, kehilangan darah baik yang bersifat akut maupun kronis, gangguan produksi sel darah merah oleh sumsum tulang, meningkatnya proses penghancuran sel darah merah (hemolisis), serta adanya penyakit kronis atau infeksi tertentu seperti malaria dan kecacingan (Mentari *et al.*, 2023). Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan remaja putra karena kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi, yang dapat menurunkan kadar hemoglobin. Hingga saat ini, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas (Pabidang *et al.*, 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, prevalensi anemia pada remaja putri secara global masih tinggi, berkisar antara 40–88%, dengan jumlah penderita mencapai sekitar 191 juta remaja putri di seluruh dunia (WHO, 2025). Data Kemenkes RI tahun 2024 menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri sebanyak 32% dan 54,8% belum pernah mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD). Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 74% remaja putri tingkat SMA mengalami anemia. Berdasarkan perbedaan jenis kelamin, prevalensi anemia pada perempuan tercatat lebih tinggi, yaitu sebesar 22,7%, dibandingkan dengan laki-laki yang sebesar 12,4% (Dinkes Provinsi Kalimantan Tengah, 2025). Mengacu pada Laporan Tahunan Indikator RPJMN dan Renstra Bidang Gizi Masyarakat Kabupaten Kotawaringin Timur Tahun 2024, ditemukan 55 remaja putri kelas X SMA/sederajat yang mengalami anemia. Di sisi lain, terdapat 11.234 remaja putri yang telah memperoleh tablet tambah darah, tetapi hanya 4.769 orang yang mengonsumsinya secara lengkap, setara dengan 25,92% (Ridho dan Hartono, 2025).

Tingginya prevalensi tersebut tidak hanya menunjukkan besarnya permasalahan anemia, tetapi juga menggambarkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan remaja putri, baik secara fisik maupun mental. Dampak yang ditimbulkan meliputi gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Anemia umumnya ditandai dengan gejala 5L, yaitu lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai, yang sering disertai sakit kepala, pusing, mudah mengantuk, serta kesulitan berkonsentrasi (Nurrohmah *et al.*, 2026). Kesehatan remaja memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan pembangunan kesehatan, khususnya dalam menghasilkan generasi yang berkualitas di masa mendatang. Remaja putri perlu mendapat perhatian karena mereka merupakan calon ibu yang akan menjalani kehamilan dan persalinan. Jika anemia tidak ditangani secara tepat, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, seperti kematian ibu, kelahiran prematur, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Amalia *et al.*, 2024).

Upaya strategis yang telah dilakukan pemerintah untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga dapat mencegah dan menanggulangi anemia sejak dini. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan berbagai kendala, seperti rendahnya kepatuhan konsumsi TTD, kurangnya pengetahuan remaja tentang manfaat TTD, serta adanya persepsi negatif seperti takut efek samping atau merasa tidak perlu mengonsumsi tablet tersebut (Rianti *et al.*, 2022). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri adalah melalui kegiatan edukasi atau pendidikan kesehatan. Dalam pelaksanaannya, edukasi kesehatan memerlukan media sebagai sarana pendukung agar penyampaian informasi lebih efektif. Salah satu media yang dapat digunakan adalah buku saku (Kuncorowati dan Widyastutik, 2024). Media buku saku memiliki berbagai keunggulan dalam menyampaikan informasi. Ukurannya yang kecil dan ringan membuatnya mudah dibawa serta dapat dibaca kapan saja. Isi buku saku umumnya disajikan dengan bahasa yang sederhana dan dilengkapi ilustrasi atau gambar menarik sehingga lebih mudah dipahami. Selain itu, buku saku bersifat tahan lama,

dapat dibaca berulang kali, dan dapat menjadi sumber referensi yang membantu meningkatkan pengetahuan (Bakkara *et al.*, 2025).

Hasil penelitian dari Susanti *et al.* (2026) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia, terutama jika dilakukan secara interaktif, menggunakan media yang menarik, dan disertai tindak lanjut untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk membuat projek luaran tugas akhir dalam bentuk buku saku tentang "Manfaat Tablet Tambah Darah untuk pencegahan anemia pada remaja putri". Tujuan tugas akhir ini yaitu membuat media edukasi berupa buku saku yang diharapkan dapat menjadi sarana KIE yang efektif, menarik, dan mudah digunakan baik oleh tenaga kesehatan maupun oleh remaja putri. Manfaat pembuatan buku saku ini untuk memberikan penjelasan tentang manfaat TTD untuk mencegah anemia pada remaja putri. Selain itu, media ini membantu tenaga kesehatan dalam menyampaikan edukasi secara lebih efektif. Dari sisi keilmuan, buku saku ini dapat menjadi referensi dan inovasi media pembelajaran serta dasar pengembangan penelitian selanjutnya terkait edukasi kesehatan remaja.