

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia dapat terjadi akibat kekurangan sel darah merah yang sehat, yang mengganggu kemampuan darah untuk menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh menjadi menurun. Kondisi tersebut sering terjadi pada remaja, karena pada usia tersebut terjadi perubahan fisik yang cepat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Selain itu, remaja juga sering memiliki pola makan yang tidak seimbang, hal tersebut menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius (Kemenkes, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2023), prevalensi anemia di kalangan remaja berusia 15–19 tahun mencapai 30,7%, sementara itu sekitar 69,3% remaja tidak menderita anemia. Kondisi ini memperlihatkan bahwa meskipun sebagian besar remaja tidak mengalami anemia, namun prevalensi yang cukup tinggi bisa beresiko terhadap masalah tersebut.

Jumlah kasus anemia di Indonesia juga bisa dikatakan masih cukup tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi anemia di Indonesia mencapai 20,1%. Persentase penderita anemia mencapai 31,2% di kelompok berusia 15 hingga 24 tahun. Sementara yang tidak mengalami anemia adalah 68,8%. Data ini memperlihatkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia dibandingkan kelompok usia lainnya.

Selaras dengan data nasional, Laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan (2025), menunjukkan bahwa remaja usia 10-18 tahun di wilayah tersebut mengalami anemia, dengan jumlah 110.492 remaja laki-laki dan 115.183 remaja perempuan. Wilayah tertinggi anemia berada pada wilayah puskesmas Purwodadi I dengan jumlah kasus 44.604 remaja laki-laki dan 45.844 remaja perempuan. Data ini memperkuat bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di tingkat daerah, khususnya pada kalangan remaja yang sedang mengalami fase pertumbuhan.

Berdasarkan sumber data di atas, tingginya anemia pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kesehatan dan proses pembelajaran secara menyeluruh. Salah satu penelitian oleh Sinta et al (2024) menunjukkan bahwa anemia dapat menyebabkan turunnya konsentrasi belajar dengan prevalensi mencapai 35% yang termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan dengan prevalensi 35% yang tergolong kategori sedang, rasa lemas dan lapar dengan prevalensi 20% yang berada pada kategori rendah, cepat mengantuk dan penurunan fungsi intelektual dengan prevalensi 10% yang dikategorikan rendah. Dari data tersebut, anemia pada remaja berdampak nyata terhadap kesehatan dan proses belajar dikarenakan rendahnya tingkat penerapan pola makan seimbang di kalangan remaja.

Fakta di lapangan memperlihatkan bahwa tingkat penerapan pola makan seimbang di kalangan remaja masih tergolong rendah. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), hanya 3,3 % remaja yang menerapkan pola makan

gizi seimbang yang mencakup konsumsi buah dan sayur-sayuran dengan porsi cukup setiap hari. Sedangkan 96,7% lainnya belum konsisten dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI (2022) melaporkan bahwa hanya 47% remaja yang mengonsumsi sarapan sehat secara teratur, sementara 53% lainnya belum melakukannya secara rutin. Kondisi ini menggambarkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara penerapan pola makan seimbang dengan pengetahuan pada remaja.

Pengetahuan dan penerapan gizi seimbang yang rendah menjadi salah satu faktor penghambat utama dalam pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian oleh Pramesti et al (2025), menemukan bahwa sekitar 55-60% siswa tidak memahami cara menjaga pola makan yang seimbang untuk mencegah anemia. Penelitian lain oleh, Riani et al (2023) menemukan bahwa 41,8% siswa tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi seimbang akibat kurangnya pengetahuan. Sementara itu, Wulandari W (2025) menemukan bahwa sekitar 70% siswa belum mengetahui cara menjaga gizi seimbang untuk mencegah anemia. Oleh sebab itu, di perlukan strategi edukasi yang inovatif dan mudah diterima remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

Salah satu strategi yang dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang menurut Kemenkes (2024) yaitu diberikan pendidikan kesehatan berbasis pendekatan “Isi Piringku”. Tujuan pendekatan ini yaitu dapat membantu remaja memahami pentingnya asupan buah-buahan, sayuran, makanan pokok (karbohidrat) dan lauk pauk (protein) dalam jumlah yang seimbang. Selama ini, edukasi kesehatan umumnya disampaikan melalui

berbagai media yaitu media cetak seperti *leaflet* dan poster, media audiovisual seperti video edukasi. Namun demikian, penggunaan media interaktif seperti *Quizizz* masih jarang diteliti. *Quizizz* adalah platform atau aplikasi berbasis web untuk menyampaikan materi pembelajaran yang menarik dengan fitur tambahan gambar, musik dan dikemas dengan metode kuis interaktif “Isi Piringku” yang di buat sendiri oleh peneliti, sehingga terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu. Dengan demikian, peneliti tertarik dengan metode dan media ini karena dapat menghadirkan pembelajaran yang menyenangkan dan kompetitif, sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas edukasi gizi seimbang pada remaja (Baidowi et al., 2023).

Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas media interaktif tersebut. Penelitian oleh Pramesti et al (2025) melaporkan bahwa metode ceramah dengan media interaktif *Quizizz* mampu meningkatkan pengetahuan siswa hingga 80% dalam kategori baik. Sedangkan, penelitian Riani et al (2023) menemukan pemberian edukasi dengan metode ceramah dan media video meningkatkan pengetahuan siswa dari 35% menjadi 70% dalam kategori baik. Sementara itu, penelitian Wulandari W (2025) menunjukkan bahwa metode ceramah dan media *leaflet* berhasil meningkatkan pengetahuan siswa dari 35% menjadi 75% dalam kategori baik dan penelitian Wati et al (2025) menemukan bahwa metode video animasi dan ceramah animasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa dari 50,7% menjadi 75% dalam kategori baik. Dengan demikian, penggunaan media interaktif *Quizizz* berpotensi lebih unggul untuk

menjadi metode inovatif dalam upaya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia melalui gizi seimbang.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Oktober 2025 berada di SMPN 1 Purwodadi, diperoleh hasil bahwa pengetahuan siswa masih tergolong rendah. Hasil survey menunjukkan bahwa, 60% belum memahami definisi, penyebab serta dampak anemia secara benar, kemudian 70% siswa belum mengetahui pentingnya mengonsumsi sayur sebagai sumber zat besi, selanjutnya 80% memilih mengonsumsi mie instan lebih dari satu kali seminggu serta belum memahami kebiasaan minum teh setelah makan dapat menghambat proses penyerapan zat besi, serta 70% belum memahami konsep dan pencegahan anemia melalui “Isi Piringku” dengan benar. Peneliti menetapkan siswa kelas VII sebagai subjek penelitian, karena mayoritas siswa tersebut kerap mengeluhkan gejala anemia seperti 5L (Lemah, Lesu, Letih, Lalai dan Lelah), pusing dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar diduga berkaitan dengan kurangnya asupan nutrisi dan rendahnya pemahaman terhadap pencegahan anemia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat di simpulkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian, terutama melalui peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul ”Pengaruh Pendidikan Kesehatan “Isi Piringku” melalui Media Interaktif *Quizizz* terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Siswa di SMPN 1 Purwodadi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti bisa menentukan masalah berupa “Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz* terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada siswa di SMPN 1 Purwodadi?”.

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz* terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada siswa di SMPN 1 Purwodadi.

2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia sebelum diberikan pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz*.
- b. Untuk mengidentifikasi pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz*.
- c. Untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz* terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada siswa di SMPN I Purwodadi.

A. Manfaat Penelitian

1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini berpotensi untuk memperkuat teori, konsep, sistem serta generalisasi yang telah ada mengenai pengaruh pendidikan kesehatan “Isi Piringku” melalui media interaktif *Quizizz* terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada siswa di SMPN 1 Purwodadi.

2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Memperluas wawasan siswa tentang pengetahuan pencegahan anemia melalui pola makan gizi seimbang dengan pendekatan pendidikan kesehatan yang menarik dan interaktif.

b. Bagi Sekolah

Menjadikan bahan evaluasi dan inovasi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan di sekolah. Sekolah dapat menggunakan media interaktif di kelas untuk meningkatkan pembelajaran yang menarik.

c. Bagi Perawat / Praktisi Kesehatan

Memberikan bahan referensi bagi perawat atau praktisi kesehatan dalam memilih metode pendidikan kesehatan yang menarik dan efektif bagi remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya tentang media interaktif lainnya untuk pendidikan kesehatan.

B. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan skripsi penelitian. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Sistematika penulisan Skripsi Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian / variabel dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian berisi tentang variabel penelitian, kerangka konsep dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrument penelitian, uji instrument, pengolahan data dan analisis data serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil Penelitian berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik).
BAB V	Pembahasan berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup berisi tentang simpulan dan saran yang peneliti berikan dari hasil penelitian.

C. Penelitian Terkait

1. Pramesti, C. D., Ginting, M., Rafiony, A., & Rahmadani, A. R. (2025), meneliti tentang “Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Aplikasi Quizizz terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa di SMP Negeri 19 Pontianak Kota. Rancangan penelitian *Quasi Eksperiment pre-post test with control group design* dengan populasi kelompok eksperimen siswa SMPN 19 Pontianak 23 orang, kelompok kontrol SMPN 17 Pontianak

23 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh kelompok eksperimen mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 80% kategori baik, kelompok kontrol tetap rendah 40%.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada metode yang digunakan. Peneliti menggunakan metode Pendidikan Kesehatan yang dikemas melalui kuis interaktif “Isi Piringku” pada *platform Quizizz*.

2. Riani, P., Sukriani, W., & Lucin, Y. (2023), meneliti tentang “Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMKN 4 Palangka Raya City”. Rancangan penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pre-post test one group design* dengan populasi kelompok 69 remaja di SMKN 4 Palangka Raya. Hasil dari penelitian ini yang ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dari 35% menjadi 70%.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada desain penelitian, metode dan media penelitian. Peneliti akan menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-post test with Control Group Design*, metode pendidikan kesehatan yang dikemas melalui kuis interaktif “Isi Piringku” pada *platform Quizizz* dan media interaktif *Quizizz*.

3. Wulandari, W., Sutisna, M. I., Istianah, I., & Pitono, A. J. (2025), meneliti tentang “Efektivitas Edukasi Isi Piringku melalui Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di MTS Cicangkang Hilir Tahun 2024”. Rancangan penelitian *Pre Eksperiment* dengan pendekatan *pre- post test one group design* dengan populasi 60

remaja putri MTS Cicangkang Hilir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dari 35% menjadi 75%.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada desain penelitian, metode dan media penelitian. Peneliti akan menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-post test with Control Group Design*, metode pendidikan kesehatan yang dikemas melalui kuis interaktif “Isi Piringku” pada *platform Quizizz* dan media interaktif *Quizizz*.

4. Wati, M. Y. K., Ariyani, A., & Suwarni, A. (2025), meneliti tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Video Animasi terhadap Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di MTSN 10 Boyolali”. Rancangan penelitian *Pre Eksperiment* dengan pendekatan *pre-post test one group design* dengan populasi 71 remaja putri MTSN 10 Boyolali. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dari 50,7% menjadi 75%.

Perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada desain penelitian, metode dan media penelitian. Peneliti akan menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-post test with Control Group Design*, metode pendidikan kesehatan yang dikemas melalui kuis interaktif “Isi Piringku” pada *platform Quizizz* dan media interaktif *Quizizz*.