

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan suatu keadaan jumlah eritrosit atau kadar Hb dalam darah kurang dari normal (<12 g/dl). Hal tersebut menyebabkan penurunan kemampuan Hb dan eritrosit membawa oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh menjadi cepat lelah dan lemas. Remaja perempuan lebih tinggi beresiko mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki dikarenakan perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga lebih banyak kehilangan zat besi (Kemenkes RI, 2019).

Menurut (Herwandar 2020), Gejala anemia yang biasa timbul yaitu seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam yang lebih mengenal dengan gejala 5L (lemah, letih, lesuh, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang – kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada masa remaja dapat mempengaruhi produktivitas atau prestasi akademik di sekolah karena kurangnya semangat dan konsentrasi untuk belajar. Anemia juga dapat menghambat pertumbuhan ketika tinggi dan berat badan tidak sempurna. Hal ini juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit (Mustika, 2019).

Remaja putri sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal, dimulai pada usia 10-13,

tahap tengah dimulai pada usia 14-16, dan remaja akhir dimulai pada usia 17-20. Puncak pertumbuhan pada remaja putri di mulai pada usia 12 tahun (Silawati dan Sari, 2020).

Remaja putri 10 kali lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Ini karena wanita muda mengalami menstruasi dan membutuhkan lebih banyak zat besi seiring pertumbuhannya. Ketidakseimbangan asupan zat besi dapat menyebabkan anemia pada masa remaja. Wanita muda dapat memberikan banyak perhatian pada bentuk tubuh mereka. Karena itu, banyak orang membatasi asupannya dan banyak orang memiliki kontraindikasi. Oleh karena itu, jumlah makanan tidak stabil dan kaya nutrisi. Asupan makan yang rendah akan menghancurkan banyak simpanan zat besi. Kondisi ini mempercepat timbulnya anemia (Ramdany R, 2021).

Status gizi dapat mempengaruhi terjadinya anemia, maka konsumsi makanan pada remaja putri perlu mendapatkan perhatian yang khusus. Oleh karena itu Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui sekolah, cara memilih makanan yang sehat dan pengetahuan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja perlu diberikan sedini mungkin. Anemia juga dapat disebabkan oleh kebiasaan makan seperti frekuensi makan, asupan zat besi yang tidak tercukupi, asupan sayuran dan protein yang tidak mencukupi, kebiasaan konsumsi teh dan kopi, serta faktor sosial ekonomi. Keadaan ini memungkinkan terjadinya anemia pada remaja (Nurjannah dan Putri, 2021).

Pola makan yaitu suatu cara untuk mengatur jenis ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuhnya untuk

mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi, dan mencegah terjadinya penyakit (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Kebiasaan makan buruk dapat berasal dari kebiasaan makan keluarga yang buruk dan tertanam pada masa kanak-kanak berlanjut hingga remaja. Kebiasaan mereka makan dalam jumlah yang sedang, sehingga tidak menyadari kebutuhan nutrisi mereka yang beragam dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Adriani M, 2020).

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori). Melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy food*) serta diet yang salah pada remaja wanita. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang akibatnya terjadi gizi kurang (Silawati dan Sari, 2020).

Menurut data prevalensi anemia global (World Health Organization 2019), prevalensi anemia di seluruh dunia (40 - 88%), Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara – negara berkembang (53,7%). Menurut data (Riskesdas, 2019), remaja putri menderita anemia pada usia 5 - 14 tahun (26,80%) dan usia 15 - 24 tahun, (32%) mengalami anemia.

Berdasarkan hasil penelitian (Damayanti dkk , 2015), di SMP Negeri 2 Kotapinang, bahwa remaja yang mengalami anemia di SMP tersebut sebanyak 65 siswa (71,4%). Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada Juli 2021 di SMP Negeri 2 Kotapinang terlihat bahwa masih banyak yang mengalami anemia

pada remaja dengan tanda – tanda yang dapat dilihat secara langsung oleh penulis yaitu remaja terlihat pucat, sering kelelahan, dan mudah mengantuk pada saat pelajaran berlangsung.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Smp Negeri 2 Kotapinang, Kabupaten Labuhanbatu Selatan**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya pola makan pada remaja putri
2. Rendahnya status gizi pada remaja putri
3. Kurangnya pengetahuan anemia pada remaja putri
4. Kurangnya konsumsi zat besi
5. Volume darah menstruasi yang meningkat dapat menyebabkan anemia remaja putri
6. Menderita penyakit infeksi dapat memicu anemia remaja putri
7. Sosial ekonomi yang rendah dapat menyebabkan anemia remaja putri

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam masalah ini adalah :

1. Pola makan dibatasi pada frekuensi makan perhari, perminggu, perbulan dan pertahun dengan menggunakan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ).
2. Status gizi dibatasi dengan sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

3. Anemia dibatasi dengan anemia dan tidak anemia
4. Subjek penelitian dibatasi remaja putri kelas VIII SMP Negeri 2 Kotapinang.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana karakteristik responden pendidikan Ayah dan Ibu, pekerjaan Ayah dan Ibu, pendapatan Ayah dan Ibu, dan besaran keluarga ?
2. Bagaimana pola makan remaja putri ?
3. Bagaimana status gizi remaja putri?
4. Bagaimana anemia pada remaja putri ?
5. Bagaimana hubungan pola makan dengan anemia remaja putri ?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan anemia remaja putri ?
7. Bagaimana hubungan pola makan dan status gizi dengan anemia pada remaja putri ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu pendidikan Ayah dan Ibu, pekerjaan Ayah dan Ibu, pendapatan Ayah dan Ibu, dan besaran keluarga.
2. Pola makan remaja putri
3. Status gizi remaja putri
4. Anemia pada remaja putri
5. Hubungan pola makan dengan anemia remaja putri
6. Hubungan status gizi dengan anemia remaja putri

7. Hubungan pola makan dan status gizi dengan anemia pada remaja putri

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada sekolah untuk menyampaikan informasi tentang pendidikan gizi secara efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia dan memberikan gambaran tentang efek kejadian anemia terhadap proses belajar mengajar dan prestasi belajar siswinya. Bagi remaja putri memberikan informasi kepada remaja khususnya remaja putri pentingnya zat besi bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Bagi dinas kesehatan sebagai salah satu acuan untuk menentukan langkah- langkah strategis dalam penanggulangan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kotapinang.

THE
Character Building
UNIVERSITY