

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan yang utama di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang salah satunya yaitu Indonesia. Diperkirakan 30% orang di seluruh dunia menderita anemia. Di masyarakat, anemia banyak terjadi terutama pada remaja putri (Zat et al., 2024). WHO menyebutkan, secara global anemia masih menjadi masalah besar di kalangan remaja, dengan jumlah penderita yang diperkirakan antara 40% hingga 88% dari total 1,2 miliar remaja di dunia. Negara berkembang menyumbang angka tinggi, yakni sekitar 53,7%. Sementara itu, pada kelompok wanita produktif (15-49 tahun), prevalensinya juga cukup tinggi, yaitu sebesar 29,9%. (World Health Organization, 2019). Hasil riset dari RIKESDAS pada tahun 2018, di Indonesia tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018)

Sebagian besar mahasiswi adalah perantauan yang tinggal di kost-kostan, dimana mereka biasanya mengalami perubahan yang drastis dalam gaya hidup mereka, salah satunya adalah pola makan. Mahasiswi perantauan memiliki kecenderungan makan yang buruk, khususnya sering melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji karena lebih praktis dan lebih efektif, tidak sering mengonsumsi sayuran dan buah,. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi yang seimbang. Menurut survey yang telah banyak peneliti sebelumnya lakukan, ada beberapa faktor yang sering kali mempengaruhi pola makan mahasiswi di perantauan yaitu, kost dengan fasilitas memasak yang terbatas, kesibukan akademik yang sangat padat seperti kegiatan praktikum yang dilakukan, tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan, dan pengaruh teman yang sering berkumpul di kafe. Pola makan yang buruk ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswi, salah satunya adalah anemia (Mufa, 2021).

Mahasiwa sering tidak sarapan, melewatkan makan siang, dan ngemil. Jika masalah ini ditambah dengan kebiasaan minum minuman yang menghambat penyerapan zat besi, hal ini akan berpengaruh pada kadar hemoglobin. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, tidak teratur, dan tidak

seimbang yang mempengaruhi pembentukan hemoglobin diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan vitamin C dan terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Manila, 2021)

Remaja perempuan biasanya sangat peduli dengan penampilan tubuh mereka, sehingga mereka melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Karena mereka sering menjaga penampilan, dan menginginkan tubuh yang ideal, mahasiswi lebih rentan terkena anemia. Akibatnya, mereka menurunkan berat badan mereka dan mengurangi porsi makan mereka. (Muthmainnah S Saad et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Mufa (2021) pada mahasiswa Universitas Samudra menyatakan bahwa dari pola makan yang tidak teratur, sebanyak 70 responden yang dimana 50 orang merasakan gejala anemia 74,3%, 20 orang tidak merasakan gejala anemia 25,7%. Hal menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap gejala anemia (Mufa, 2021).

Dan berdasarkan penelitian Muthmainnah S Saad et al. (2023) pada mahasiswa perempuan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo angkatan 2021 menyatakan bahwa mereka mengalami anemia, menurut hasil uji statistik chi-square $p=0,03$ ($p<0,05$). Mahasiswa perempuan memiliki pola makan yang jarang dengan mahasiswa perempuan yang tidak memiliki anemia 25 (53,2%) dan pola makan yang baik dengan mahasiswa perempuan yang memiliki anemia 7 (22,6%). Ini menunjukkan bahwa pola makan dan tingkat anemia pada mahasiswa perempuan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo angkatan 2021 terdapat hubungan (Muthmainnah S Saad et al., 2023).

Melihat hal tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dan Risiko Anemia Pada Anak Kost Mahasiswi D-III Teknologi Laboratorium Medis”. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin melihat hubungan antara pola makan dan risiko anemia pada mahasiswi perantauan. Pola makan mahasiswi menjadi hal utama peneliti untuk melihat risiko anemia pada mahasiswi, dimana subjek dari penelitian ini adalah mahasiswi D-III Teknologi Laboratorium Medis.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan gaya hidup mahasiswa yang seperti itu didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah pola makan berhubungan dengan risiko anemia pada anak kost mahasiswa D-III Teknologi Laboratorium Medis?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui kadar HB anak kost mahasiswa D-III Teknologi Laboratorium Medis.
2. Untuk mengetahui pola makan anak kost mahasiswa D-III Teknologi Laboratorium Medis.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan risiko anemia pada anak kost mahasiswa D-III Teknologi Laboratorium Medis.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Untuk meningkatkan perhatian Masyarakat terhadap pentingnya pola makan yang sehat.
2. Untuk memperluas ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pandangan bagi penulis.
3. Sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini.