

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Jika berbicara tentang perubahan tubuh yang terjadi selama masa ini, seperti perubahan tinggi badan, kadar hormon, dan kematangan seksual, serta perubahan kognitif dan emosional yang terjadi, sedangkan perubahan secara kognitif adalah peningkatan cara berpikir anak dan perubahan emosioanal merupakan keinginan untuk mandiri (Fitriani, 2020).

Sejumlah masalah kesehatan muncul selama masa remaja, salah satunya adalah anemia. Kelemahan, kelelahan, kelesuan, pincang, sering pusing, wajah pucat, dan gangguan penglihatan merupakan gejala anemia yang bergantung pada usia dan jenis kelamin, yaitu gangguan di mana kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah jauh di bawah kisaran normal (Elisa & Oktarlina, 2023). Kemungkinan anemia pada remaja putri sepuluh kali lebih tinggi daripada pada remaja putra. Hal ini karena menstruasi bulanan merupakan bagian alami dari kehidupan remaja putri. Gejala anemia pada remaja putri meliputi kehilangan energi, kurangnya stamina, kesulitan mempelajari hal-hal baru, kesehatan reproduksi yang buruk, dan bahkan pingsan, pucat, dan pusing. Angka kematian ibu, berat badan lahir rendah, dan kelahiran prematur akan meningkat akibat kesehatan ibu hamil yang memburuk akibat anemia pada remaja putri (Estri & Cahyaningtyas, 2021).

Pada masa remaja merupakan masa pubertas sehingga membutuhkan banyak nutrisi. Banyak remaja putri tidak mengetahui tentang anemia pada masa remaja (Angelina et al., 2020). Kadar normal hemoglobin untuk laki-laki adalah $>13,5$ g/dl, dan pada wanita >12 g/dl, kadar hemoglobin ringan yaitu $< 11 -$ g/dl dan kadar hemoglobin sedang $<10,9$ dl. Jika kadar hemoglobin kurang dari nilai normal maka orang

akan dengan mudah mengamati beberapa tanda langsung penyebab anemia (Pinasti et al., 2020).

Prevalensi anemia di Negara berkembang pada remaja perempuan mencapai 53,7%. Anemia mempengaruhi 44,4% remaja Afrika, 33,0% remaja Asia, 23,5% remaja Amerika, dan 20,2% remaja Oseania. Organisasi Kesehatan Global (2010). Sekitar 84,6% penduduk Indonesia menderita anemia atau kekurangan zat besi, menurut Riskesdas (2018). Pria hanya memiliki prevalensi anemia 20,3%, tetapi wanita memiliki prevalensi 27% lebih besar. Dengan prevalensi di ambang 20%, anemia remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia (Nadiyah et al., 2022). Prevalensi anemia adalah 84,6% pada kelompok usia 15-24 tahun, 33,7% pada kelompok usia 25-34 tahun, dan 33,6% pada kelompok usia 35-44 tahun (Riskesdas, 2018). Data anemia dari pedesaan Kabupaten Deli Serdang mencapai 71 %. Hal ini yang memperlihatkan bahwa anemia merupakan masalah yang serius pada kalangan remaja. Kesehatan remaja sangat menentukan kemajuan bangsa ini karena remaja merupakan penerus bangsa yang mendatang.terjadinya anemia disebabkan oleh beberapa faktor (Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri lebih mungkin menderita anemia jika mereka memiliki pola makan yang buruk, sedang menstruasi, mengalami infeksi virus, tidak menyadari kondisi tersebut, atau memiliki status gizi yang tidak memadai. Remaja putri sering menunjukkan kebiasaan makan yang buruk, seperti melewati sarapan, mengonsumsi junk food dengan cara yang tidak sehat untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ramping, tidak cukup minum air, dan mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini menyebabkan remaja berisiko mengalami kekurangan zat besi karena gagal memenuhi kebutuhan makanan mereka (Desy Qomarasari, 2022)

Penelitian (Estri & Cahyaningtyas, 2021) menunjukkan bahwa tubuh remaja putri mungkin tidak mendapatkan cukup zat besi karena pola makan yang tidak terlalu bervariasi, mengurangi porsi makan, atau berusaha mempertahankan bentuk tubuh saat ini. Kekurangan protein

dan zat gizi lain dalam makanan dapat menyebabkan kekurangan zat besi karena tubuh tidak mampu mentransfer zat besi. Kasus kekurangan zat besi akan lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi yang meningkat dikaitkan dengan menstruasi bulanan dan pertumbuhan yang cepat pada remaja putri (Maharani, 2020).

Cara pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengedukasi tentang konsumsi pola makan yang baik sebagai program awal pencegahan anemia pada remaja yang bertujuan untuk menginformasikan para remaja tentang pentingnya zat gizi terutama zat besi dalam mengurangi resiko terjadinya anemia. Suplementasi zat besi pada remaja merupakan komponen utama dari pendekatan untuk menghindari anemia (Julaecha, 2020).

Pada tahun 2020, Rosida menemukan bahwa ada korelasi kuat antara makanan dan prevalensi anemia (Rosida & Dwihesti, 2020). Sejalan dengan penelitian Muhayati tahun 2019 tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia, dari 188 siswi yang di teliti sebanyak 100 orang (53,2%) mengalami anemia dan sebanyak 99 orang (52,7%) memiliki pola amkan yang salah. Hal ini terjadi karena, rendahnya asupan makanan terhadap tubuh mengakibatkan remaja kekurangan zat gizi terutama protein yang membantu pembentukan sel darah merah dalam tubuh (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Pada penelitian ini dari 32 remaja putri kelas VII dan VIII terdapat 8 remaja putri (25%) mengalami anemia dengan konsumsi makanan tidak beragam 17 siswi (46,9%), sebanyak 18 siswi (81,2%) dengan asupan protein tidak baik, sebanyak 22 siswi (68,7%) asupan zat besi tidak baik dan 23 siswi (71,9%) dengan asupan lemak tidak baik. Oleh karena itu, status anemia gizi pada remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan berhubungan dengan kebiasaan makannya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan status anemia gizi remaja putri SMP Nasrani 5 Medan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan status anemia gizi remaja putri SMP Nasrani 5 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai jenis makanan dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi remaja putri SMP Nasrani 5 Medan
- b. Menilai status anemia remaja putri SMP Nasrani 5 Medan
- c. Menganalisis hubungan pola makan (jenis, asupan zat gizi) dengan status anemia gizi remaja putri SMP Nasrani 5 Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi untuk lingkungan sendiri dan institusi dalam melakukan penelitian selanjutnya di bidang gizi kesehatan khususnya “Hubungan Pola Makan Dengan Status Anemia Gizi Remaja Putri SMP Nasrani 5 Medan”

2. Bagi Sekolah

Sebagai informasi dan pemahaman bagi siswa SMP Nasrani 5 Medan tentang hubungan pola makan dengan status anemia gizi remaja putri dengan cara memberikan hasil penelitian kepada sekolah.

3. Bagi Peneliti

Untuk memperluas pemahaman tentang kebiasaan makan sehat dan anemia gizi pada remaja putri di kalangan peneliti, serta melakukan penelitian di bidang gizi dan kesehatan khususnya tentang “Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia Gizi Remaja Putri SMP Nasrani 5 Medan”.