

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bagi perempuan, masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pertambahan ukuran tubuh, perubahan hormonal, pematangan seksual, serta perubahan kognitif dan emosional adalah contoh dari pertumbuhan dan perkembangan. Anemia lebih umum terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan seringkali merasa kurang percaya diri dengan penampilan mereka, sehingga mereka berdiet dan makan lebih sedikit dalam upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal (Wahyuni *et al.*, 2024).

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari batas normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri bisa dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobinnya kurang dari 12 gr/dl. Anemia bisa diklasifikasikan menjadi anemia ringan dengan kadar hemoglobin sebesar 11-11,9 gr/dl, anemia sedang dengan kadar hemoglobin antara 8-10,9 gr/dl dan anemia berat apabila kadar hemoglobin kurang dari 8 gr/dl (Gusniawati, Nency and Hidayani, 2024).

WHO tahun 2023 menunjukkan bahwa Anemia memengaruhi sekitar 30% wanita berusia 15 hingga 49 tahun, 37% ibu hamil, dan 40% anak berusia 6 hingga 59 bulan. Anemia memengaruhi 28% wanita di seluruh dunia yang berusia 15 tahun ke atas, dengan Asia Tenggara memiliki angka tertinggi yaitu 42%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 16,2% penduduk Indonesia di semua kelompok usia mengalami anemia pada tahun 2023. Secara khusus, wanita memiliki angka anemia yang lebih tinggi (18%) daripada pria (14,4%). Frekuensi anemia di kalangan remaja putri adalah 15,5% pada kelompok usia 15–24 tahun dan 16,3% pada kelompok usia 5–14 tahun. Selain itu, 27,7% ibu hamil mengalami anemia.

Prevalensi anemia di Sumatera Utara, Statistik terbaru Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2022 menunjukkan bahwa anemia menyerang hampir 25% remaja putri berusia 10 hingga 19 tahun. Menurut angka ini, anemia menyerang lebih dari 1.329.920 remaja putri di Sumatera Utara. Menurut Dinas Kesehatan Kota Medan, 24,5% remaja putri di Kota Medan menderita anemia. Hal ini

menunjukkan dengan jelas bahwa anemia pada remaja tidak boleh dianggap enteng, terutama karena kesehatan remaja sangat penting untuk keberhasilan pembangunan kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas generasi masa depan negara.

Kekurangan asupan nutrisi akibat pola makan yang tidak tepat, tidak teratur, dan tidak seimbang juga dapat menyebabkan anemia. Remaja putri yang menderita anemia kurang termotivasi untuk belajar dan berprestasi karena tubuh mereka lebih rentan terhadap infeksi selama masa pertumbuhan ini. Oleh karena itu, remaja putri lebih rentan terhadap anemia selama kehamilan. Tindakan pencegahan, seperti memperbaiki kebiasaan makan remaja, sangat diperlukan mengingat konsekuensi anemia (Bahar, 2024).

Ada dua jenis penyebab anemia pada remaja putri: langsung dan tidak langsung. Konsumsi buah dan sayuran yang tidak memadai, konsumsi protein nabati yang tidak memadai, konsumsi makanan kaya zat besi yang rendah, sering mengonsumsi teh dan kopi saat makan, kebiasaan makan yang tidak teratur, dan konsumsi tablet zat besi yang diperkaya (TTD) yang tidak teratur adalah contoh faktor langsung. Tingkat sosial ekonomi yang rendah, di sisi lain, dapat berdampak tidak langsung pada anemia pada remaja putri dengan memengaruhi pilihan makanan dan pendapatan (Yudi Fitranti *et al.*, 2022).

Program Nutrisi untuk Remaja (Aksi Bergizi) adalah salah satu inisiatif yang telah dimulai untuk mengatasi masalah ini. Tujuan program ini adalah untuk menurunkan angka anemia pada remaja putri. Meningkatkan praktik makan sehat adalah tujuan dari intervensi program ini dan aktivitas fisik yang berfokus pada makan sehat melalui peningkatan konsumsi sumber zat besi, sayur, dan buah, serta meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga selama 60 menit. Namun, keberhasilan program ini perlu adanya dukungan dari pihak pejabat kabupaten, tenaga kesehatan dan guru untuk melakukan, memantau dan mengevaluasi program. Selain itu, untuk mencapai tujuan program peran aktif orang tua dalam memastikan anak mengonsumsi sumber zat besi, sayur, dan buah (Anggreiniboti, 2022).

Program makan siang di Indonesia yang disebut Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) dimulai pada masa pemerintahan Prabowo Subianto. Untuk siswa sekolah dasar, menengah pertama, dan atas, program MBG saat ini menawarkan makanan harian yang bervariasi. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu, dan lauk pauk berbahan dasar hewani (seperti ayam, ikan, dan telur) merupakan menu utamanya. Menurut pedoman AKG (Asumsi Gizi yang Cukup), remaja berusia 12 hingga 15 tahun perlu mengonsumsi 1.900–2.050 kkal setiap hari, dimana makan siang idealnya menyumbang 30% dari total kebutuhan harian, atau sekitar 630–675 kkal per porsi makan siang. Namun, Perlu dibuktikan apakah program MBG bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang menderita anemia. Selain itu, faktor pola konsumsi makanan sehari-hari juga berperan penting. Oleh karena itu, pengumpulan data asupan makanan melalui metode food recall 24 jam terakhir menjadi bagian penting untuk mengetahui seberapa baik pola makan siswi selama program berlangsung (Doanita *et al.*, 2024).

Data status anemia dikumpulkan berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai pada siswi kelas VII dan VIII yang mengikuti Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Empat puluh dari 122 remaja putri yang kadar hemoglobinnya diukur menggunakan alat pengukur Hb dinyatakan menderita anemia, artinya kadar hemoglobin mereka di bawah normal. Hasil ini menunjukkan bahwa 32,79% remaja putri di sekolah tersebut menderita anemia, yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut untuk memastikan apakah program MBG telah secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin para remaja putri ini.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi gizi masih diperlukan untuk meningkatkan status kesehatan siswi di sekolah tersebut. Penjelasan yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa peneliti tersebut bersemangat untuk melakukan penelitian dengan menggunakan judul tersebut. “Analisis Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Status Anemia Yang Menerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) Di SMP Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perubahan kadar protein, zat besi, zink, dan hemoglobin pada remaja perempuan penderita anemia di SMP Negeri 1 Pantai Cermin sebelum dan setelah menerima MBG serta bagaimana perbedaan asupan protein, fe, zinc dan kadar hemoglobin dengan kelompok kontrol SMP Negeri 4 Satu Atap Pantai Labu yang tidak menerima MBG?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas Makanan Bergizi Gratis (MBG) dalam memperbaiki asupan protein, fe, zinc dan kadar hemoglobin pada anak SMP dengan membandingkan perubahan sebelum dan sesudah kasus di SMP Negeri 1 Pantai Cermin serta perbedaannya dengan kelompok kontrol di SMP Negeri 4 Satu Atap Pantai Labu.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan bagaimana perubahan kadar protein, zat besi, zink, dan hemoglobin pada kelompok kasus dan kelompok kontrol remaja perempuan dengan anemia di SMP Negeri 1 Pantai Cermin.
- b. Menganalisis perbedaan hasil akhir asupan protein, fe, zinc, dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia antara :
 - a) Kelompok kasus (SMP Negeri 1 Pantai Cermin yang mendapat MBG)
 - b) Kelompok kontrol (SMP Negeri 4 Satu Atap yang tidak mendapat MBG)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Memperluas pengetahuan dan keahlian dalam penelitian nutrisi, khususnya terkait anemia pada remaja putri
- b. Memberikan kesempatan untuk menerapkan metode pengumpulan data gizi seperti recall makanan dan pemeriksaan hemoglobin.
- c. Menjadi referensi atau dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan evaluasi program makanan sekolah.

2. Bagi Responden

- a. Mengetahui kondisi hemoglobin dalam tubuh dan status gizinya secara langsung
- b. Dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama sumber protein, fe, dan zinc.
- c. Dapat menjadi inspirasi untuk menjaga pola makan bergizi guna mencegah anemia.

3. Bagi Institusi

- a. Menjadi bahan evaluasi apakah program makanan bergizi gratis sudah cukup dalam mencukupi kebutuhan gizi siswa, terutama zat gizi yang berperan dalam pembentukan darah.
- b. Memberikan gambaran nyata mengenai dampak program terhadap kondisi anemia siswi.
- c. Dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki atau menyesuaikan menu makanan agar lebih sesuai dengan kebutuhan gizi remajanya.