

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, ada banyak Negara berkembang yang masih dihadapkan dengan masalah gizi, salah satunya Indonesia. Diantara masalah gizi mikro yang sedang dihadapi, anemia merupakan salah satunya dengan prevalansi tertinggi. Oleh karena itu, anemia tidak bisa dikesampingkan dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Dibandingkan dengan kelompok usia yang lain, remaja merupakan kelompok usia yang rawan terkena anemia. Hal ini disebabkan oleh, fase pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada usia remaja sehingga memerlukan asupan zat gizi makro maupun mikro yang lebih banyak. Beberapa hal yang dapat mengakibatkan anemia adalah asupan zat gizi yang kurang, mengalami menstruasi, adanya penyakit infeksi, dan kurangnya pengetahuan (Proverawati, 2011, Solicha dan Muniroh, 2019). Apabila konsumsi zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh terutama zat besi, dan zat gizi yang berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi seperti vitamin C dan protein, maka resiko terjadinya anemia akan lebih tinggi (Sediaoetama, 2010).

Remaja Indonesia penderita anemia, dihadapkan dengan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Terlebih pada remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang ibu, anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan premature, atau bayi terlahir dengan berat badan rendah serta resiko kematian akibat perdarahan saat melahirkan (Kemenkes, 2018).

Selain itu, anemia dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti *aritmia*, gagal jantung, dan hipertensi *pulmonal*. Selain itu penderita anemia juga rentan mengalami infeksi (Josephine D, 2020). Anemia merupakan kormobid (penyakit atau kondisi yang muncul bersamaan pada seseorang) yang sering muncul pada penderita gagal jantung (Hendrata C, 2010).

Menurut WHO, prevalensi anemia di dunia berkisar pada 40-80%. Di India, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 45%. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32%. Proporsi anemia pada perempuan 27,2% lebih besar dibanding laki-laki sebesar 20,3%. Ironisnya, kejadian anemia pada remaja putri justru mengalami peningkatan dari 37,1% pada Riskesdas 2013 menjadi 48,9% (Riskesdas, 2018). Di Indonesia, sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia defisiensi zat besi (Kemenkes, 2018). Dikutip dari kumparan.com, berdasarkan data Dinkes Jawa Timur, 42% remaja di 10 Kabupaten di Jawa Timur mengalami anemia. Kejadian anemia di Jawa Timur untuk remaja putri sebesar 80,2% dan 91,5% calon pengantin (Depkes RI, 2008). Berdasarkan data dari Dinkes Ponorogo, tahun 2020 menunjukkan bahwa peningkatan angka kejadian anemia pada remaja usia 10-14 dan 15-19 tahun tertinggi adalah wilayah kerja Puskesmas Sambit. Pada usia 10-14 tahun terdapat 8 kejadian anemia dimana 7 data baru, dan 1 data lama, sedangkan pada usia 15-19 tahun terdapat 11 kejadian anemia dimana semuanya merupakan data baru. Berdasarkan data Polindes dari Puskesmas Sambit tahun 2019, kejadian anemia pada remaja tertinggi di Desa Besuki dengan 12 kejadian.

Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali dicanangkan dimana memiliki target pemberian secara nasional. Namun, kejadian dilapangan menunjukkan pemberian tablet tambah darah lebih berfokus pada ibu hamil. Hal inilah yang menyebabkan kejadian anemia pada remaja putri masih saja tinggi. Selain itu, beberapa hal yang dapat mengakibatkan anemia antara lain asupan zat gizi yang kurang, menstruasi, penyakit infeksi, dan kurangnya pengetahuan (Solicha dan Muniroh, 2019). Berdasar pada PMK No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia dapat diketahui bahwa angka kecukupan gizi yang harus dipenuhi kelompok usia remaja kebanyakan lebih tinggi jika dibandingkan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan penelitian dari Akib, Alfisnar dan Sri Sumarni, 2017, disebutkan bahwa asupan karbohidrat, protein, vitamin C, dan zat besi pada remaja sebagian besar kurang. Hal tersebut dikarenakan oleh kebiasaan remaja melewati satu atau dua waktu makan. Remaja rata-rata makan 2x sehari. Remaja memiliki resiko anemia dua kali lebih besar apabila mempunyai kebiasaan melewati sarapan (Kalsum U, Halim R, 2016). Kurangnya asupan gizi pada remaja tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan melewati waktu makan dan meninggalkan sarapan, tetapi juga karena remaja gemar mengkonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga, teman, iklan dan ketersediaan pangan (Andriani. M, Wiratmaji, 2014). Asupan zat besi yang kurang mengakibatkan tubuh menggunakan simpanan besi yang ada untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Jika simpanan besi habis, maka jumlah sel

darah merah dan hemoglobin akan menurun hingga terjadilah anemia (Proverawati, 2011).

Kerja vitamin C saling terkait dengan zat besi. Oleh karena itu, apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, maka vitamin C tidak mampu meningkatkan hemoglobin. Asupan vitamin C yang kurang pada remaja disebabkan oleh sebagian besar remaja tidak gemar mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C seperti sayur dan buah-buahan. Menurut hasil Riskesdas 2018, konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih dibawah jumlah yang dianjurkan. Protein merupakan komponen gizi yang sangat penting dan berperan dalam penyerapan zat besi seperti halnya vitamin C. Kurangnya asupan protein dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan hemoglobin dalam tubuh sehingga menimbulkan kekurangan zat besi. (Almatsier, 2011, Solicha dan Muniroh, 2019).

Hemoglobin dan sel darah merah berperan dalam transportasi oksigen dari paru ke jaringan seluruh tubuh. Jadi, apabila pasokan oksigen dalam tubuh tidak cukup, maka akan terjadi gangguan pada banyak jaringan dan organ tubuh (Proverawati, 2011). Anemia pada remaja dapat mengakibatkan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Hal ini akan menimbulkan masalah serius apabila terjadi pada remaja putri karena nantinya mereka akan menjadi seorang ibu dimana akan mengandung dan melahirkan bayi sehingga resiko kematian ibu saat melahirkan, bayi lahir premature, dan kejadian berat bayi lahir rendah akan mengalami peningkatan (Kemenkes, 2018).

Kadar hemoglobin dalam darah akan mengalami peningkatan sejalan dengan tingginya asupan zat besi, protein, dan vitamin C, sehingga kejadian anemia akan menurun (Kirana, 2011). Robertus, 2014 menyatakan bahwa remaja termasuk kurang dalam pengetahuan terhadap pencegahan anemia dan cenderung mengabaikannya. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam mencegah anemia sehingga dapat memicu terjadinya anemia. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Solicha dan Muniroh, 2019 yang menyatakan bahwa salah satu penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan, dengan kata lain pengetahuan yang cukup tentang anemia dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja. Perbaikan gizi masyarakat menjadi salah satu tujuan RPJM yang tertuang pada Rakerkesnas 2020 (Kemenkes, 2020).

Oleh karena itu, remaja perlu diberikan pembekalan tentang pengetahuan dan pencegahan anemia. Dengan demikian remaja dapat mengetahui apa yang disebut dengan anemia dan bagaimana upaya pencegahannya, sehingga kejadian anemia dapat dihindarkan (Darmadi, 2012).

Segala hal yang ada di alam semesta ini terjadi atas kehendak Allah swt dan tertuang dalam Al-Qur'an. Muslim diperintahkan untuk makan makanan yang baik dan bersyukur kepada Allah.

لَئِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا

"Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah." (QS Al Baqarah : 172)

Hal ini menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang baik dan memberi manfaat bagi tubuh sebagai wujud rasa syukur.

Dari Ibnu ‘Abbas radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah saw pernah menasehati seseorang,

عُنْتِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara. waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu.” (HR. Al Hakim 4: 341)

Hadist ini menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang sehingga tidak bisa disia-siakan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah : Bagaimana hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo Sambit.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi asupan gizi pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisa hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan sebagai referensi bagi pembaca tentang hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak puskesmas tentang hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja sehingga dapat memberikan masukan kepada pihak Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang hal terkait.

2. Bagi Desa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak Desa tentang hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja sehingga dapat memberikan masukan kepada pihak Desa

untuk bekerjasama dengan pihak puskesmas dalam mengadakan penyuluhan kesehatan ataupun langkah-langkah pencegahan lain tentang hal terkait.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menjadi sarana peneliti dalam mengembangkan kemampuan menulis dan meneliti sekaligus mengaplikasikan ilmu yang telah didapat tentang hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang sudah pernah dilakukan tentang masalah terkait dengan judul antara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Keaslian Penelitian	
1	Judul	Hubungan asupan zat besi, protein, vitamin c dan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di sman 1 manyar gresik.
	Peneliti / Tahun	Solicha, C. A, Lailatul. M / 2019
	Desain dan Variabel	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian adalah siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Manyar Gresik. Sebanyak 62 sampel dipilih menggunakan metode <i>proportional random sampling</i> . Pengambilan data menggunakan kuesioner <i>semi quantitative food frequency</i> , kuesioner terstruktur, dan <i>hemoglobinmeter</i> digital. Analisis data menggunakan uji korelasi <i>Spearman</i> dan <i>Chi-square</i> .
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan asupan Fe ($r=0,635$; $p=0,000$), protein ($r=0,663$; $p=0,000$), dan vitaminC ($r=0,780$; $p=0,000$) berhubungan dengan kadar hemoglobin, seperti halnya pola menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia ($p= 0,002$).
	Persamaan	Meneliti asupan gizi (<i>Fe</i> , Vitami C, dan Protein)

		dan desain penelitian.
	Perbedaan	Meneliti pola menstruasi dan sampel remaja putri.
2	Judul	Hubungan Asupan Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di SMK 2 Muhammadiyah Sukoharjo dan SMA N 1 Nguter Sari, arum, Eti. P. P, Yulia. L. R. D. 2017
	Peneliti / Tahun	
	Desain dan Variabel	Penelitian ini menggunakan Rancangan penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel 72 siswi yang dipilih secara proportional random sampling dari seluruh siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data asupan zat gizi diperoleh dengan wawancara menggunakan SQ-FFQ sedangkan data kejadian anemia diperoleh menggunakan <i>HemoCue</i> . Data dianalisis dengan korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .
	Hasil	Hasil dari penelitian Sebanyak 100% subyek menderita anemia. Subyek memiliki tingkat asupan zat besi di bawah AKG. Hasil bivariat menunjukkan bahwa nilai <i>p value</i> asupan zat besi dengan kejadian anemia adalah $p=0,04$; $r=0,306$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.
	Persamaan	Desain penelitian dan teknik sampling.
	Perbedaan	Meneliti zat gizi <i>Fe</i> , pengambilan data asupan zat gizi melalui wawancara, dan sampel remaja putri.
3	Judul	Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam.
	Peneliti / Tahun	Aramico, Basri, Nihan. W. S, Adibah. N. 2017
	Desain dan Variabel	Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i> yang dilakukan tanggal 27 Juni s.d 19 Juli 2016. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik total populasi, yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah keseluruhan populasi yaitu 59 orang. Uji statistik yang digunakan yaitu <i>Chi Square Test</i> . Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan pemeriksaan hemoglobin.
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi MAN Simpang Kiri Subulussalam berstatus gizi normal (69,5%), memiliki asupan gizi kurang (61%), melakukan aktifitas fisik ringan (62,7%), memiliki siklus menstruasi normal (62,7%), dan mengalami anemia (55,9%). Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik (<i>p-value</i> 0,03) dan

Persamaan
Perbedaan

siklus menstruasi (*p-value* 0,012) dengan status gizi. Sedangkan asupan gizi dan anemia tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Terdapat variabel asupan gizi.

Meneliti hubungan asupan gizi, aktivitas fisik, menstruasi, dan anemia terhadap status gizi. Sampel menggunakan teknik total populasi. Sampel remaja putri.

