

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di antara banyaknya masalah kesehatan yang terjadi dimasyarakat, anemia sering terjadi di seluruh negara, termasuk di Indonesia. Anemia dapat terjadi diberbagai fase usia, termasuk usia remaja. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu juga dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan pertumbuhan yang buruk dan meningkatkan risiko terkena penyakit kronis di masa dewasa (Mokoginta, dkk., 2016). Remaja putri juga mempunyai kebiasaan kurang baik, seperti melakukan program diet untuk mendapatkan bentuk badan yang sempurna dan mengurangi konsumsi makanan mereka, yang dapat mengakibatkan kekurangan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh (Masthalina, 2015). Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Pada 2019, proporsi anemia didunia sebesar 36,5% pada wanita hamil dan 29,9% pada wanita usia subur. Sejak tahun 2000, proporsi anemia pada wanita hamil sedikit menurun. Di Indonesia, prevalensi anemia sebesar 23,7%, dengan 32,0% pada remaja usia 15 hingga 24 tahun. Jumlah penderita anemia putri 27,2% lebih tinggi daripada putra 20,3% (Riskesdas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi

Jawa Timur (2018), angka remaja putri yang mengalami anemia berkisar antara 50 dan 60 persen di Jawa Timur. Menurut data Dinkes Ponorogo pada tahun 2022, 1,746 orang di Kabupaten Ponorogo mengalami anemia. Angka kejadian anemia tertinggi di Kabupaten Ponorogo adalah di wilayah kerja Puskesmas Jenangan, dengan kejadian sebanyak 228 orang.

Pada proses tumbuh kembang, remaja mengalami ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Pada proses ini remaja putri seringkali merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuhnya untuk menarik perhatian dari lawan jenis ataupun untuk meningkatkan rasa percaya diri. Sehingga pada proses ini remaja putri melakukan program diet untuk menghasilkan bentuk tubuh yang ideal. Menurut Depkes (2008) dalam Rahayu (2019) salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah melakukan program diet atau mengurangi porsi makan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Perilaku pola makan dapat memengaruhi tingkat gizi seseorang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa asupan gizi dipengaruhi oleh kualitas dan banyaknya makanan dan minuman yang dikonsumsi, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan seseorang dan masyarakat secara keseluruhan (Akbar, 2021). Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi menyatakan bahwa kecukupan gizi yang direkomendasikan kepada remaja lebih tinggi dibandingkan dengan populasi usia lainnya. Seringkali, status zat besi rendah remaja disebabkan oleh kebiasaan makan yang lebih sedikit, seperti

vegetarian, mengonsumsi lebih sedikit makanan hewani, atau terbiasa melewati makan malam. Remaja yang melewati sarapan memiliki risiko anemia lebih tinggi (Kalsum, U dan Halim R, 2016). Jenis, frekuensi, dan jumlah makanan adalah tiga komponen utama pola makan (Akbar, 2020). Remaja putri yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan junk food dapat mengalami anemia (Desy Q dan Ana M, 2022). Fitat, kacang kedelai, teh, kafein, tanin, dan oksalat, yang ditemukan dalam makanan cepat saji, adalah beberapa zat yang berpotensi mencegah penyerapan zat besi (Astrida et al., 2020). Anemia lebih mungkin terjadi jika teh dikonsumsi lebih sering dan dikonsumsi lebih dekat setelah makan (Royani et al., 2016).

Kasus anemia di Indonesia kebanyakan dipengaruhi karena kurangnya asupan Fe (zat besi), terutama dari makanan hewani (Kemenkes RI, 2018). Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C akan membantu usus menyerap zat besi lebih baik (Kemenkes RI, 2018). Nilai Hb remaja dapat dipengaruhi oleh asupan vitamin C dan zat besi (Damayanti, 2016). Remaja putri yang menderita anemia dapat mengalami berbagai efek, termasuk menurunnya sistem imun dalam tubuh sehingga dapat berisiko terkena penyakit, kegiatan sehari-hari, dan konsentrasi belajar. Remaja putri yang mengalami anemia juga akan mengalami penurunan kesegaran jasmani yang pada kemudian dapat menyebabkan remaja putri kurang produktif dan berprestasi dalam olahraga (Istiqomah D, 2016). Dampak anemia pada wanita subur dan remaja putri akan berlanjut sampai remaja putri menjadi ibu hamil. Adapun dampak yang mungkin terjadi adalah meningkatnya kemungkinan kegagalan pertumbuhan janin, lahirnya janin terlalu dini, berat badan lahir

rendah, dan gangguan pertumbuhan pada anak, hemoragi sebelum atau saat melahirkan bisa mengancam nyawa bayi dan ibunya, bayi yang terlahir dengan cadangan zat besi dibawah normal akan selalu mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Kemenkes RI tahun 2018, upaya mencegah dan penatalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan cara meningkatkan konsumsi makanan tinggi besi, terutama makanan hewani yang banyak mengandung zat besi dan banyak makanan nabati mengandung zat besi. Meningkatnya absorpsi zat besi dari sumber makanan nabati memerlukan konsumsi buah yang mengandung vitamin C (Kemenkes RI, 2018). Ada beberapa cara dasar untuk mencegah anemia, yaitu dengan cara pemberian zat besi dalam bentuk suntikan atau tablet, edukasi tentang konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Megawati, 2018). Menurut Kemenkes (2020) upaya untuk mencegah dan penanggulangan anemia adalah konsumsi makanan gizi seimbang, makan cukup buah dan sayur, minum TTD (Tablet Tambah darah) secara teratur 1 tablet tiap minggu, dan remaja putri perlu periksa kadar Hb. Suplementasi TTD pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi untuk mencegah anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Kalsum dan Halim pada tahun (2016) terdapat korelasi yang sangat jelas antara kebiasaan sarapan pagi dengan jumlah kasus anemia yang terjadi pada remaja. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Masthalina tahun (2015) didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang sangat jelas antara kebiasaan konsumsi dengan status anemia siswi karena sebagian besar siswi memiliki kebiasaan makan makanan yang bisa mengganggu penyerapan Fe. Berbeda

dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebrina pada tahun (2021) yang mengatakan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dengan jumlah kasus anemia pada remaja putri.

Allah SWT berfirman pada QS. Al-Baqarah 168 :“Yaaa ayyuhan naasu kuluu mimmaa fil ardi halaalan taiyibanw wa laa tattabi'uu khutu waatish Shaitaan; innahuu lakum 'aduwwum mubiin”

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; Karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. AlBaqarah 168). Dengan adanya penjelasan ayat Al-Qur'an diatas kita sebagai manusia dianjurkan untuk memakan makanan yang baik sebagai cara kita untuk menunjukkan rasa terima kasih kita kepada Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan diatas saya sebagai peneliti ingin melakukan penelitian terkait Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan makan pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan referensi bagi pembaca tentang Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam memahami terkait hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan serta tambahan materi pembelajaran dalam mata kuliah keperawatan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan dijadikan untuk sarana bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan menulis, meneliti, dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah dipelajari selama belajar di keperawatan.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Herta Masthalina (2015) melakukan penelitian tentang pola konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap status anemia remaja putri. Studi ini dilakukan di MA Puteri Kapek, yang terletak di Gunungsari. Penelitian ini melibatkan 199 siswa dari MA Al-Aziziyah Kapek, Gunungsari, yang duduk di kelas X dan XI. Penelitian ini mengambil sampel dari 67 individu. Sistem pengambilan sampel acak digunakan untuk menentukan sampel dan pengambilan sampel. Data demografi sampel, termasuk nama, umur, dan kelas, dikumpulkan melalui format identitas wawancara. Dengan menggunakan alat digital analyzer portabel, data terkait anemia pada siswi diperoleh dengan cara melakukan pemeriksaan hemoglobin. Kategori anemia adalah Hb di bawah 12 g/dl dan tidak anemia adalah Hb di atas 12 g/dl. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat jelas antara kebiasaan konsumsi dengan status anemia siswi karena sebagian besar siswi memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti pisang, teh,

serta coklat. 16 siswi (76,2%) termasuk dalam kategori jarang mengkonsumsi enhancer besi, dan 28 siswi (60,9%) tidak mengalami anemia. Persamaan penelitian ini adalah meneliti kebiasaan konsumsi remaja perempuan.

2. Pebrina, Melia (2021) melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil". Penelitian ini melibatkan semua ibu hamil TM II. Hasil dari penelitian ini adalah ibu yang sedang hamil dengan pola makan kurang (73,7%) lebih sering menderita anemia daripada ibu hamil dengan pola makan baik (33,33 %). Setelah dilakukan uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p = 0,025$ ($p < 0,05$), yang menjelaskan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kebiasaan makan dengan jumlah ibu hamil yang menderita anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang. Penelitian yang akan datang dan penelitian ini sama-sama berfokus pada pola makan, tetapi responden penelitian ini adalah ibu hamil TM II, dan responden penelitian yang akan datang adalah remaja putri.
3. Indratanti, Dea, dan Kartini, Apoina pada tahun 2014 melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2013 pada remaja putri di SMP Negeri 9 Semarang yang berusia antara 12 dan 14 tahun dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sembilan puluh individu dipilih secara berurutan. Hasil analisis *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari 0,05. Siswi 66 (73,3%) memiliki gizi normal, tetapi 1 (1,1%) sangat kurus, 3 (3,3%) kurus, 14 (15,6%) terlalu gemuk, dan 6 (6,7%)

obesitas. Jumlah remaja putri yang mengalami anemia adalah 24 (26,7%). Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dengan jumlah kasus anemia pada remaja putri. Baik penelitian yang akan datang maupun penelitian ini melibatkan responden yang sama dari remaja putri; namun, penelitian pertama meneliti status gizi remaja putri, sedangkan penelitian berikutnya meneliti kebiasaan makan mereka.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Kalsum dan Halim pada tahun 2016 dengan judul kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi pada bulan September 2015 dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pada penelitian terdapat 180 siswa kelas 10 yang berusia antara 14 dan 18 tahun. Hasil pemeriksaan kadar Hb menunjukkan bahwa kadar Hb rata-rata 12,1 gram per detik, dengan rentang dari 7,7 hingga 16,5 gram per detik. Frekuensi makan rata-rata adalah 2,68 kali per hari, dengan rentang minimal-maksimal antara 1 hingga 6 kali sehari. Remaja perempuan sangat mudah terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki, dan ini terbukti signifikan secara statistik. Selain itu, telah ditemukan bahwa ada korelasi yang sangat jelas antara kebiasaan sarapan pagi dan jumlah kasus anemia yang terjadi pada remaja. Persamaan antara penelitian yang akan datang dan penelitian ini adalah sama-sama berfokus pada kebiasaan makan remaja. Namun, ada perbedaan: penelitian ini meneliti tentang kebiasaan remaja untuk makan sarapan pagi, sedangkan penelitian yang akan datang

akan meneliti tentang kebiasaan remaja putri untuk makan, tidak hanya sarapan, tetapi juga kebiasaan makan setiap hari.

5. Junengsih dan Yuliasari (2017) melakukan penelitian dengan judul Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smu 98 Di Jakarta Timur. Pada penelitian ini melibatkan semua remaja putri yang bersekolah di SMU 98 Jakarta Timur pada tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39% remaja perempuan tidak menderita anemia, dan mayoritas (61%) mengalami anemia. Menurut analisis bivariante, sebagian besar remaja putri dengan anemia terburuk berada dalam kategori asupan zat besi yang kurang, 83,7%, dengan OR 7,9. Hal ini berbeda dengan remaja putri yang berada dalam kategori asupan zat besi tinggi, yaitu 57%, yang mengonsumsi setengah jumlah zat besi dan setengah jumlah protein. Persamaan penelitian ini adalah variabel anemia pada remaja perempuan. Perbedaannya adalah bahwa penelitian ini meneliti asupan zat besi remaja perempuan, sedangkan penelitian yang akan digunakan meneliti kebiasaan makan remaja perempuan.