

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal dimana batas normal untuk perempuan ≥ 15 tahun 12 g/dl dan laki-laki ≥ 15 tahun 13 g/dl. Anemia ditandai dengan mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar, 5L (lelah, letih, lesu, lunglai, lelah), sering pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat (Aulia, 2019). Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan (Anggoro, 2020).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang ekstrim di seluruh dunia dengan prevalensi 37%, yang sebagian besar terjadi pada masyarakat di negara-negara berkembang seperti Asia Tenggara dan Afrika. Hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 23,7% dengan proporsi 22,7% di perkotaan dan 25,0% di pedesaan dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia pada umur 15-24 tahun sebesar 32.0 %, serta pada remaja putri dan wanita usia subur 13-49 tahun masing-masing sebesar 22,7% (Mataram & Antarini, 2020)

Prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat pada perempuan 29,8% (Wanda, 2018). Menurut data yang diperoleh dari dinas kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 tentang penjarangan seluruh pelajar SMP dan SMA kabupaten dan kota yang berada di lingkungan Provinsi Sumatera Barat, terdapat 5.270 orang pelajar SMP dan SMA yang terjarang, diantaranya 3.837 orang remaja putri dan 1.433 remaja putra.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia karena remaja putri setiap bulan mengalami siklus menstruasi. Di masa menstruasi, maka memerlukan lebih banyak asupan zat gizi (zat besi) untuk menggantikan kehilangan zat besi pada masa menstruasi (Khobibah et al., 2021). Kurangnya zat besi mengakibatkan kapasitas kerja menurun, selain itu fungsi imun tubuh juga akan menurun. Namun remaja putri biasanya memperhatikan sekali bentuk tubuh mereka sehingga para remaja putri biasanya akan membatasi asupan makanan dan dampaknya akan mempercepat anemia (Widyantini & Widyantari, 2021).

Kejadian anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh, diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi juga asam folat (Tiaki & Ismawarti, 2017). Oleh karena hal tersebut maka para remaja putri perlu menjaga kesehatan seperti selalu melakukan aktivitas fisik dan

berolahraga juga menjaga asupan pola makan. Asupan pola makan yang baik yaitu makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Asupan yang sesuai dengan gizi seimbang akan membantu pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal (Harahap et al., 2022).

Penyebab mendasar kejadian anemia adalah rendahnya asupan zat besi serta kesalahan dalam konsumsi zat besi (Nasruddin et al., 2021). Asupan dan serapan zat besi yang tidak adekuat, yaitu dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi. Faktor lain terjadinya anemia gizi besi pada remaja putri yaitu pengetahuan yang kurang tentang anemia, dan sikap yang tidak mendukung (Listiana, 2016).

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan hasil tersebut akan diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Wawan dan Dewi, 2018). Pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia (Caturiyantiningtiyas, 2015).

Hasil penelitian Safitri dan Sri Maharani (2019), menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang gizi kurang baik

akan mengalami anemia, dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan tentang gizi baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi mengenai edukasi gizi pencegahan anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penerapan prinsip gizi seimbang merupakan kunci dalam menyukseskan upaya pencegahan anemia sejak dini pada kelompok umur remaja. Remaja putri dan putra keduanya menjadi penting untuk mengetahui manfaat penerapan gizi seimbang terhadap kesehatan secara umum dan pencegahan anemia secara khusus karena pada kelompok umur tersebut menjadi titik tumpu dalam pencapaian terhadap kualitas kesehatan dan gizi di masa dewasa (Guntari Prasetya dkk, 2021).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap. Sikap merupakan kecenderungan terhadap suatu objek dengan cara yang menyatakan adanya tanda-tanda untuk menyenangkan objek tersebut (Wawan dan Dewi, 2018). Sikap merupakan faktor pola perilaku seseorang untuk melakukan suatu tindakan (Prapitasari 2013).

Tingginya resiko gangguan gizi pada remaja, seperti anemia sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan Permenkes RI No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang secara khusus mempunyai pesan terhadap remaja (usia 10 – 19 tahun). Pedoman Gizi

Seimbang adalah pedoman mengenai konsumsi makan sehari-hari yang harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur.

Di Sumatera Barat sudah banyak dilaksanakan penelitian tentang anemia pada remaja, tetapi angka kejadian anemia pada remaja di kabupaten Solok belum pernah diteliti. Kabupaten Solok merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Sumatera Barat, yang terdiri dari 14 kecamatan. Kubung adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Solok dengan jumlah penduduk perempuan terbanyak yaitu 30.417 jiwa penduduk (BPS Kab.Solok, 2019).

Pemerintahan Kabupaten Solok terus melakukan upaya mencegah permasalahan gizi seperti kejadian anemia pada remaja putri dan penurunan prevalensi stunting. Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada remaja adalah melalui pedoman gizi seimbang yang menjadi jawaban bagi masyarakat dalam memahami porsi makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi.

SMP N 2 Kubung merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Solok. SMP N 2 Kubung dengan remaja putri terbanyak kedua sebanyak 156 orang setelah SMP N 1 Kubung sebanyak 161 orang. Dari hasil observasi SMP N 2 Kubung memiliki letak yang strategis yaitu di tengah keramaian dengan penduduk yang padat serta

berdampingan dengan berbagai lembaga pendidikan. Selain itu, sekolah ini juga dipadati pedagang kaki lima tepat di depan sekolah tersebut dengan berbagai jajanan yang memang digemari oleh remaja. Sehingga kebiasaan makanan anak di sekolah tersebut cenderung kurang sehat dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan remaja putri, salah satunya anemia, karena cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang dalam mengkonsumsi makanan tinggi zat besi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang remaja putri SMP N 2 Kubung, didapatkan hasil 8 orang tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan gizi seimbang dan bagaimana konsepnya. Kemudian 7 dari 10 orang mengkonsumsi nasi dan lauk saja yang menandakan belum memenuhi pedoman gizi seimbang. Gizi seimbang mengenai konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur, yang dalam satu piring makan terdapat makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Selain itu 4 orang remaja putri pernah mengalami keluhan letih dan lesu pergi sekolah karena sering melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia di SMP N 2 Kubung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini, bagaimana gambaran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang
- b. Diketahui sikap remaja putri tentang gizi seimbang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi remaja putri untuk mengatur pola makan yang meliputi pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan sehari-hari sebagai bentuk pencegahan agar terhindar dari anemia, sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan sekolah supaya mensosialisasikan tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu dan teori yang didapatkan selama perkuliahan, meningkatkan daya pikir, menambah pengetahuan dan pengalaman, serta sebagai syarat kelulusan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu *baseline* data riset terkait topik yang sama

