

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Periode remaja adalah periode transisi dari anak - anak menuju dewasa, pada masa ini terjadi proses kehidupan menuju kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak dan sebelum dewasa. Beberapa permasalahan yang terkait dengan gizi akan terjadi pada periode transisi kehidupan remaja ini.<sup>(1)</sup> Salah satu dari permasalahan gizi pada usia remaja adalah masalah anemia yang sering diderita oleh remaja, terutama remaja putri.<sup>(2)</sup>

Anemia merupakan masalah kesehatan dunia karena prevalensinya masih tinggi terutama di negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun memasuki masalah kesehatan yang berat yaitu 40,0-59,9%.<sup>(3)</sup> Data di Indonesia secara nasional prevalensi anemia sebesar 21,7%.<sup>(4)</sup> Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil.<sup>(5)</sup> Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%.<sup>(6)</sup> Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung di dapatkan prevalensi anemia 23,4% pada remaja pelajar SMP dan SMA tahun 2013.<sup>(7)</sup>

Tingginya prevalensi anemia pada remaja disebabkan karena pada masa ini, remaja sebagai seorang individu yang sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat.<sup>(8)</sup> Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh,

khususnya terjadi pada remaja putri. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih.<sup>(9)</sup>

Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan melakukan pantangan terhadap banyak makanan. Disamping itu kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mereka mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap.<sup>(10)</sup> Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak dapat dihindarkan lagi, sehingga meningkatkan risiko remaja putri melakukan praktik diet penurunan BB. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja, pola makan remaja di Indonesia masih menjadi masalah, diantaranya konsumsi lauk nabati lebih besar dari pada lauk hewani, membatasi asupan makan atau diet ketat karena pengaruh *body image*.<sup>(1)</sup>

Citra tubuh (*body image*) merupakan bagaimana perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya. *Body image* dapat juga didefinisikan sebagai gambaran atau persepsi diri tentang keadaan diri seseorang secara fisik dan perasaan tentang tubuh.<sup>(11)</sup> *Body image* mempengaruhi sikap seseorang dalam menjaga berat badannya.<sup>(12)</sup> Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri, upaya pengaturan diet yang ketat karena adanya *body image* yang negatif, yaitu pandangan terhadap tubuh dan penampilan diri yang negatif atau tidak sempurna, sehingga remaja akan selalu berusaha untuk mencapainya.<sup>(13)</sup> Hasil penelitian menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* berhubungan dengan kadar hemoglobin, penelitian Marini mengenai *body image* remaja, diperoleh hasil bahwa remaja putri yang anemia cenderung memiliki *body image* negatif.<sup>(14)</sup>

Dorongan psikologis yang tidak puas dengan bentuk tubuh atau *body image* negatif dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan pola makannya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja. *Body image* dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya kekurangan zat gizi mikro yang menyebabkan anemia.<sup>(15)</sup>

Zat gizi mikro yang berpengaruh terhadap kejadian anemia diantaranya zat besi, asam folat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>12</sub>, riboflavin, vitamin A, dan vitamin C. Asam folat merupakan komponen utama dalam pembentukan sel darah merah, defisit asam folat menyebabkan gangguan pematangan inti eritrosit, yang berakibat timbulnya sel darah dengan bentuk dan ukuran yang tidak normal yang disebut anemia makrositik. Penyebab umum defisiensi asam folat adalah asupan yang rendah atau penyerapan yang rendah.<sup>(1)</sup> Tingkat konsumsi asam folat pada remaja di Indonesia dibawah angka kecukupan harian, data menunjukkan defisit asupan folat pada kelompok umur 10-21 tahun sekitar 70% dan pada kelompok umur 16-18 tahun berkisar 23-31%.<sup>(16)</sup> Penelitian yang dilakukan pada remaja putri menunjukkan adanya hubungan antara asupan asam folat dengan kadar Hb remaja putri,<sup>(17, 18)</sup> namun penelitian yang dilakukan Sahara pada wanita usia subur menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan asam folat dengan kadar hemoglobin.<sup>(19)</sup>

Asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> berperan penting dalam proses eritropoiesis. Defisit vitamin B<sub>12</sub> dan asam folat mengakibatkan sel darah merah tidak matang dan akan mati lebih awal, hal ini akan menyebabkan anemia. Sumber pangan untuk vitamin B<sub>12</sub> terutama dari pangan hewani, dengan demikian individu yang hanya sedikit mengkonsumsi pangan hewani dapat mengalami defisiensi vitamin B<sub>12</sub>.<sup>(1)</sup> Hasil penelitian menjelaskan bahwa remaja dengan konsumsi vitamin B<sub>12</sub> yang kurang,

berisiko 2,7 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dari pada remaja yang cukup mengkonsumsi vitamin B<sub>12</sub>.<sup>(20)</sup> Namun penelitian di Semarang menunjukkan tidak ada hubungan antara defisit asupan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb pada remaja putri.<sup>(17, 21)</sup>

Anemia dapat mengakibatkan kurangnya oksigen yang ditransportasikan kesel tubuh maupun otak, sehingga menimbulkan gejala letih, lesu, cepat lelah, pucat, jantung berdenyut kencang saat melakukan aktifitas ringan, nyeri dada, mata berkunang, tangan dan kaki dingin atau mati rasa. Dampak anemia pada remaja putri antara lain produktifitas menurun, sulit berkonsentrasi dan keterbatasan perkembangan kognitif (*school achievement*) yang menyebabkan kemampuan akademis di sekolah menurun serta daya tahan tubuh lemah sehingga mudah terserang penyakit.<sup>(1)</sup>

SMAN 2 Sijunjung merupakan salah satu SMA Negeri unggulan dan favorit di Kabupaten Sijunjung yang terletak di Kecamatan Muaro Sijunjung daerah pusat Kabupaten Sijunjung. Murid SMA N 2 Sijunjung adalah anak-anak yang berasal dari daerah dengan latar belakang sosial budaya dan berbagai tren sebagai dampak globalisasi dalam pergaulan dan gaya hidup yang ditiru dengan mudah dari media cetak, media elektronik dan telepon genggam canggih yang dimiliki remaja saat ini, yang menggiring mereka untuk cenderung mengikuti setiap tren-tren mode. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMAN 2 Sijunjung pada siswi kelas I dan II, hasil pengukuran kadar Hemoglobin (Hb) diperoleh dari 10 orang remaja putri hanya 2 orang yang memiliki kadar Hb normal, dan dari jumlah tersebut 4 siswi memiliki citra tubuh (*body image*) negatif. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*), Asupan Asam Folat dan Vitamin B<sub>12</sub> dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung Tahun 2017".

## 1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMA Negeri 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung Tahun 2017.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
2. Diketuainya distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
3. Diketuainya distribusi frekuensi asupan asam folat remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
4. Diketuainya distribusi asupan vitamin B<sub>12</sub> remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
5. Diketuainya hubungan citra tubuh (*body image*) dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
6. Diketuainya hubungan asupan asam folat dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.



7. Diketuainya hubungan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

##### **2. Bagi Institusi**

Memberikan informasi tentang hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017 kepada institusi terkait di Kabupaten Sijunjung.

##### **3. Bagi Siswi**

Memberikan informasi mengenai hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan citra tubuh (*body image*), asupan asam folat dan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2017 di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dengan populasi seluruh siswi kelas I dan II yang berjumlah 269 orang. Analisis data secara univariat dan bivariat.