

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan dua milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini, dimana kelompok yang berisiko tinggi anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja.⁽¹⁾

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin <12g/dL untuk remaja.⁽²⁾ Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun. Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja.⁽³⁾

Anemia yang sering terjadi adalah anemia disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah, tetapi juga menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang. Prevalensi anemia remaja di negara-negara berkembang sebesar 27%, sedangkan di negara maju sebesar 6%.

Menurut WHO, apabila prevalensi anemia $\geq 40\%$ termasuk kategori berat, sedang 20-39%, ringan 5-19,9%, dan normal $< 5\%$.⁽¹⁾

Menurut data WHO dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang.⁽⁴⁾ Sejalan dengan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia 10-18 tahun ialah sebesar 57,1%.⁽⁵⁾ Sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun.⁽⁶⁾

Provinsi Sumatera barat memiliki prevalensi anemia di atas prevalensi nasional, dimana menurut acuan SK Menkes yaitu sebesar 14,8% dan acuan Riskesdas sebesar 11,9%. Didapatkan hasil prevalensi anemia berdasarkan SK Menkes yaitu sebesar 29,8% perempuan, 27,6% untuk laki-laki, dan 17,1% anak-anak. Sedangkan Riskesdas didapatkan sebesar 16,6% perempuan, 25,8% laki-laki, dan 19,0% anak-anak.⁽⁷⁾

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Rendahnya supan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan terjadi defisiensi zat besi. Disamping itu, makanan yang tinggi protein teruma berasal dari daging, ikan dan unggas juga banyak mengandung protein.⁽⁸⁾

Anemia defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.⁽²⁾ Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat, seperti tidak makan pagi, malas minum air putih, dan makan makanan siap saji. Hal ini mengakibatkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia.⁽³⁾

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan rincian yaitu sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Penelitian yang dilakukan Heryanti tahun 2009, didapatkan hasil tingkat konsumsi *fast food* tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar 83,3%.⁽⁹⁾

Fenomena kehilangan waktu makan pokok dan menggantinya dengan makanan cepat saji pada remaja meningkat seiringnya dengan bertambahnya usia. Waktu makan paling sering terlewat adalah sarapan dan makan siang. Berbagai aktivitas dan akademik seringkali membuat remaja kehilangan waktu makan. Keseringan remaja melewatkan waktu makan maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti maag, pencernaan terganggu, dan juga dapat menimbulkan anemia.⁽¹⁰⁾ Pola makan yang dianjurkan bagi remaja adalah

makanan gizi seimbang yang terdiri atas sumber zat tenaga misalnya roti, tepung-tepungan, sumber zat pembangun misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sumber zat pengatur seperti sayur-sayuran, buah-buahan.⁽³⁾

Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa adanya hubungan pola makanan dengan kejadian anemia, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Damayani, dkk tahun 2014 yang menyatakan bahwa pola makan yang terdiri dari (jumlah, jenis dan frekuensi) memiliki hubungan terhadap terjadinya anemia pada remaja putri khususnya siswi SMP Negeri 2 Kota Pinang.⁽¹¹⁾ Serta terdapat juga hubungan makanan cepat saji dengan kejadian anemia yang diteliti oleh Himanshu, dkk tahun 2014, menyatakan adanya hubungan mengkonsumsi *junk food* dengan kejadian anemia pada remaja.⁽¹²⁾

Penelitian mengenai asupan zat besi dengan kejadian anemia telah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya Yulianan, dkk tahun 2013, menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor risiko asupan zat besi dengan terjadinya anemia pada Siswi MTS Puteri Al-Amin.⁽¹³⁾ Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh IImaryefa tahun 2013, menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.⁽¹⁴⁾ Sedangkan penelitian mengenai melewatkan waktu makan dengan kejadian anemia telah dilakukan oleh Lopamudra dan Premarajan tahun 2013, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara melewatkan waktu makan dengan anemia.⁽¹⁵⁾

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2015 menyatakan bahwa remaja putri yang berisiko anemia terbesar berada di SMK Negeri 3 Padang, yaitu

sebesar 37,5%. Didukung dengan data dari Puskesmas Padang Pasir bulan November tahun 2016 yang mendata bahwa terdapat 41 (36,93%) orang remaja putri yang berisiko anemia. Remaja putri yang dinyatakan berisiko anemia dilihat berdasarkan tanda-tanda fisik yang diperiksa oleh petugas Puskesmas. Dengan besaran kasus sebesar 36,93%, kasus tersebut termasuk ke dalam masalah kesehatan masyarakat kelompok sedang berdasarkan klasifikasi *Micronutrient Opportunities, Strategies and Technology (MOST-The USAID Micronutrient Program)* tahun 2004.

Berdasarkan uraian paragraf sebelumnya, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pola Makanan Cepat Saji, Terlewatnya Waktu Makan, dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017”**.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam pertanyaan penelitian adalah apakah pola makanan cepat saji, terlewatnya waktu makan dan asupan zat besi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makanan cepat saji, terlewatnya waktu makan dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
2. Diketuainya pola (frekuensi, jumlah dan jenis) makanan cepat saji yang dikonsumsi remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
3. Diketuainya distribusi asupan zat besi pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
4. Diketuainya distribusi frekuensi waktu makan yang sering dlewatkan remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
5. Diketuainya hubungan pola (frekuensi, jumlah dan jenis) makanan cepat saji dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
6. Diketuainya hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.
7. Diketuainya hubungan terlewatnya waktu makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat untuk menambah literatur mengenai hubungan pola makan terhadap anemia gizi pada remaja.
2. Untuk menambah pengetahuan peneliti dalam menemukan hubungan pola makanan cepat saji, terlewatnya waktu makan dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan upaya-upaya untuk mengurangi resiko terjadinya anemia oleh Institusi Pelayanan Kesehatan dengan menyampaikan pentingnya makanan bergizi dan pola makan bagi remaja.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan dan Sekolah

1. Membantu untuk mendeteksi kejadian anemia pada remaja.
2. Membantu untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.
3. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi sekolah dalam menyusun program dan panduan promosi kesehatan untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makanan cepat saji, terlewatnya waktu makan dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2017. Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini ialah kejadian anemia, sedangkan variabel bebasnya (*independent*) ialah pola makanan cepat saji, terlewatnya waktu makan dan asupan zat besi. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *case control*. Data diambil berasal dari sumber data sekunder yaitu data risiko anemia anak sekolah menengah atas dari Puskesmas Padang Pasir dan data siswi yang tersedia di sekolah, serta sumber data primer yang diperoleh dari kuesioner yang ditanyakan kepada responden dan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) secara langsung pada remaja.