

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan oleh defisiensi zat besi. Anemia sering terjadi pada remaja karena kurangnya kesadaran remaja untuk mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi. Anemia dapat terjadi pada remaja putra maupun putri, tetapi remaja putri lebih rentan terkena anemia karena pengeluaran darah lebih banyak terutama pada saat menstruasi. Selain itu, remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat dan mengarah ke makanan yang siap saji dan tidak beragam (Suryani, Hafiani, & Junita, 2015). Menurut (WHO, 2011), nilai normal hemoglobin dalam darah pada remaja adalah 12-16 mg/dL. Jika kadar hemoglobin dalam darah kurang maka akan mengakibatkan anemia zat besi dan berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar, cepat lemah, letih dan lesu, dan gangguan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan menjadi tidak normal (Masthalina, Laraeni, & Dahlia, 2015).

Untuk mencegah terjadinya anemia zat besi pada remaja khususnya remaja putri, maka perlu ditegaskan untuk banyak mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan zat besi (Fe), seperti meningkatkan mengonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, daging-dagingan seperti hati ayam dan bila perlu ditambah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sehingga pengeluaran zat besi dalam tubuh dapat diimbangi dengan masuknya zat besi dari makanan ataupun dari mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Zat besi (Fe) adalah suatu zat dalam tubuh manusia yang erat dengan ketersediaan jumlah darah yang diperlukan tubuh. Zat besi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh dan dapat mencegah terjadinya anemia. Zat besi dapat diperoleh dari bahan makanan maupun dari tablet tambah darah (TTD). Zat besi dalam makanan dibagi menjadi dua, yaitu zat besi heme dan non heme. Zat besi heme diperoleh dari bahan makanan sumber hewani, sedangkan zat besi non-heme diperoleh dari sumber hewani dan nabati. Zat besi dalam bentuk heme lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dengan zat besi non-heme. Agar penyerapan dari zat besi non-heme lebih mudah diserap tubuh, dapat didukung dengan mengkonsumsi vitamin C (Brown, 2011).

Keragaman pangan memiliki zat gizi yang sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh tubuh yang terkandung dalam makanan, seperti sumber nabati, sumber hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan. Ketersediaan pangan adalah kondisi tersedianya pangan dari hasil produksi dalam negeri dan impor apabila kedua sumber utama tidak dapat memenuhi kebutuhan (Sekretariat Negara RI, 2012).

Keragaman pangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor ketersediaan pangan, sosial ekonomi, pendidikan, kesukaan, dan lingkungan. Jika faktor tersebut mempengaruhi tingkat keragaman pangan yang dikonsumsi remaja maka akan berdampak pada status gizi remaja terutama berpengaruh pada kadar zat besi yang dikonsumsi oleh remaja putri. Sehingga penelitian berkaitan dengan keragaman pangan pada remaja sepengetahuan penulis belum banyak diteliti. Oleh karena itu, perlu diketahui bagaimana asupan zat besi dan keragaman pangan tinggi

zat besi yang dikonsumsi oleh remaja putri sehingga remaja putri dapat terhindar dari anemia.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana tingkat konsumsi zat besi dan keragaman pangan pada siswi SMAN 1 Blahbatuh?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat konsumsi zat besi dan keragaman pangan yang dikonsumsi siswi agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi tubuh.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keragaman pangan yang dikonsumsi siswi SMAN 1 Blahbatuh.
- b. Menentukan tingkat konsumsi zat besi siswi SMAN 1 Blahbatuh.
- c. Menggambarkan sumber makanan kaya zat besi yang menjadi pilihan siswa SMAN 1 Blahbatuh.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan atau pengetahuan siswi SMA mengenai tingkat asupan zat besi dan keragaman pangan dan dapat dijadikan kebijakan program gizi.

## 2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah bahan bacaan khususnya mengenai tingkat konsumsi zat besi dan keragaman pangan.