

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah periode transisi menuju dewasa yang dialami seseorang, dimulai pada usia 12 tahun hingga 21 tahun. Tahap ini ditandai oleh kematangan fisiologis, termasuk pembesaran jaringan dan organ tubuh. Hal ini harus lebih diperhatikan, dimana remaja membutuhkan asupan nutrisi yang cukup. Jika asupan yang diterima tidak cukup, dapat menyebabkan gangguan pada proses metabolisme tubuh (Sukarno, Marunduh & Pangemanan, 2016). Salah satu masalah gizi pada remaja yang sedang marak terjadi adalah Anemia. Anemia adalah kondisi di mana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal untuk kelompok usia dan jenis kelamin tertentu (Fitriani & Rita, 2014).

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh rendahnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah, yang mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan dampak serius pada kesehatan individu, terutama pada remaja putri yang rentan mengalami kekurangan zat besi karena faktor fisiologis seperti menstruasi dan pertumbuhan yang cepat. Anemia juga bisa menyebabkan gejala seperti lesu, lemah, letih, dan cepat lelah saat beraktivitas, serta menurunnya konsentrasi dan fokus saat belajar, yang berdampak pada rendahnya prestasi akademis dan produktivitas kerja. Selain itu, anemia dapat melemahkan daya tahan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap infeksi (Wulandari, 2020).

Prevalensi anemia secara global tercatat di 204 negara sejak tahun 1990 hingga 2019. Penelitian tahun 2020 menunjukkan peningkatan jumlah total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar pada tahun 2019 berdasarkan

penelitian yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2020 (Marselina dkk., 2022). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia adalah 21,7%. Angka ini terdiri dari 20,6% di daerah perkotaan dan 22,8% di daerah pedesaan, serta 18,4% pada laki-laki dan 23,9% pada perempuan. Tingkat kejadian anemia di Provinsi Bali pada tahun 2019 adalah 5,07% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020) dan meningkat menjadi 5,78% pada tahun 2020. Di Kota Denpasar, angka anemia mencapai 4,7% dan naik menjadi 7,55% pada tahun 2020, dengan angka tertinggi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara, yang mencapai 10,11% pada tahun 2019 dan meningkat lagi menjadi 16,46% pada tahun 2020 (Wahyuni, 2021).

Faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah usia, jenis kelamin, penyakit sistemik, pola makan, kebiasaan minum teh atau kopi, indeks massa tubuh, serta tercukupinya besi dalam tubuh/asupan zat besi. Pola makan yang tidak teratur dan kekurangan asupan gizi, terutama zat besi, dapat dengan mudah menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin. Besi menjadi sumber utama energi bagi otot sehingga mampu mempengaruhi ketahanan fisik dan kemampuan bekerja terutama pada remaja. Karena dampak anemia pada generasi muda sangat merugikan, sangat penting untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan. Untuk mencapai tujuan ini dengan optimal, informasi yang komprehensif dan akurat tentang status gizi remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat diperlukan (Sulistyoningtyas, 2018).

Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup aspek seperti struktur keluarga, peran orang tua, interaksi dengan teman sebaya, norma sosial, media massa, ketersediaan makanan cepat saji, dan lain sebagainya. Perilaku makan pada remaja yang sering dilakukan diantaranya meliputi: lebih suka dan sering mengonsumsi makanan ringan (*snack*), serta sengaja tidak makan demi mewujudkan bentuk badan impiannya, dan telat atau lupa makan disebabkan kesibukan beraktifitas yang pada akhirnya hanya mengonsumsi makanan instan (Sartika, 2020).

Berdasarkan penelitian Kurniawan, Briawan, dan Caraka (2015), ditemukan bahwa terdapat perbedaan dalam pola makan antara remaja laki-laki dan perempuan. Mayoritas remaja perempuan cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah remaja putri seringkali merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya karena adanya penambahan lemak tubuh. Masalah lain yang terjadi pada remaja yakni, menerapkan prinsip makan porsi banyak tanpa mementingkan tingginya lemak dan karbohidrat dan kurangnya gizi yang dibutuhkan asalkan mereka bisa merasa kenyang. Perilaku makan remaja tersebut dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mereka, termasuk timbulnya masalah gizi seperti kekurangan atau kelebihan gizi (Purnama, 2019).

Kondisi diatas sesuai dengan penelitian Sulistyoningtyas (2018) dimana menunjukkan persentase sebesar 54,8% bagi yang sering mengonsumsi mi instan akan lebih rawan mengalami anemia daripada remaja yang menjaga konsumsi makanannya. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa dari seluruh responden

semuanya mengonsumsi mi instan, sementara dari 92 responden (100%) yang mengonsumsi mi instan terdapat 64 responden (54,5%) mengalami anemia, dan dapat disimpulkan bahwa dengan mengonsumsi makanan instan juga menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya titik sejalan dengan penelitian yang diselesaikan oleh Antono dkk (2020) yang dilakukan kepada 66 responden dan mendapatkan hasil sejumlah 8 orang dengan persentase (12,1%) memiliki pola makan dengan kategori baik dan semua responden tidak mengalami anemia, namun dari 58 responden (87,9%) yang memiliki pola makan yang kurang baik, sebanyak 25 responden (37,9%) telah terdiagnosis mengidap anemia. Dari situ dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara pola makan dan tingkat kejadian anemia pada remaja. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Hamidiyah (2020), yang melibatkan 86 responden. Dari studi tersebut, ditemukan bahwa 57 dari mereka mengalami anemia dan kurangnya asupan nutrisi, yang berarti masih ada jumlah remaja yang lebih tinggi yang mengidap kondisi tersebut akibat terlalu seringnya mengonsumsi mi instan menjadi salah satu faktor penyebabnya (Sartika, 2020).

Instant food yakni makanan yang disiapkan dalam waktu singkat (kurang dari 1 menit setelah pemesanan). Pada umumnya hanya menawarkan menu yang terbatas dan sebagian besar menerapkan sistem pelayanan mandiri yakni *self service by the customer*. Makanan instan pada dasarnya memiliki kandungan nutrisi yang terbatas atau kurang, seperti kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat, dan serat. Selain itu, makanan instan juga cenderung mengandung tingkat lemak dan natrium yang tinggi (Sulistyoningtyas, 2018).

Dengan kemajuan teknologi pada era modern, keberadaan makanan instan

semakin memudahkan manusia dalam memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari. Pola konsumsi masyarakat Indonesia, terutama remaja, dapat terpengaruh oleh makanan instan. Banyaknya restoran yang menyediakan makanan siap saji juga memengaruhi gaya hidup masyarakat. Masyarakat cenderung menginginkan segala sesuatu dilakukan dengan instan, praktis, dan cepat, tanpa memperhatikan kandungan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi (Pamungkas & Sugiartini, 2022).

Makanan instan memiliki beraneka ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat. Kebiasaan untuk mengonsumsi makanan instan secara konstan dapat memicu dampak buruk bagi kesehatan terutama pada remaja di masa pertumbuhan. Mi instan menjadi sebuah alternatif pada pilihan makanan untuk orang-orang yang sibuk dan seringkali berperilaku konsumtif. Mi instan juga menjadi fenomena dalam dunia makanan pada pertengahan abad ke-20, khususnya bagi individu yang sibuk dengan pekerjaan, memiliki preferensi makanan yang praktis, dan menghindari proses memasak (Hasanah, 2019). Telah dilakukan survei pendahuluan kepada 20 remajaputri yang ada di Desa Sumerta Denpasar Timur, didapatkan 12 diantaranya mengonsumsi mi instan secara rutin. Berdasarkan data diatas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sumerta Denpasar Timur".

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang dituliskan, maka titik permasalahan yang ingin diteliti adalah, apakah ada hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mendeskripsikan kondisi remaja putri berdasarkan usia dan frekuensi konsumsi makanan instan di Desa Sumerta Denpasar Timur.
- b. Mengidentifikasi kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur.
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Guna menambah pengetahuan dan wawasan baru terkhususnya dalam bidang laboratorium, khususnya hematologi. Terutama pada hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri

a. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Peneliti berharap agar pembaca dapat mengerti dan memahami apa saja yang ada pada variabel. Sehingga dengan begitu, pembaca bisa lebih memilah lagi apa yang akan dikonsumsi dan dapat mencegah terjadinya kejadian anemia pada diri sendiri dan orang disekitar.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan setelah terlaksananya penelitian ini, peneliti dapat

menerapkan seluruh metode yang ada pada penelitian ini untuk direalisasikan secara nyata pada diri sendiri dan lingkungannya.

c. Bagi Masyarakat Sekitar

Diharapkan penelitian ini mampu menyediakan informasi yang berguna bagi penyedia layanan kesehatan dan pemerintah setempat dalam merencanakan intervensi atau program kesehatan yang lebih baik untuk remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur, terutama dalam hal pencegahan dan pengelolaan anemia.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap ini dapat menjadi tambahan pengetahuan dan sebagai bahan referensi penelitian mendatang yang akan melakukan penelitian dengan bidang pembahasan yang sama.