

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode itu dikategorikan rawan dan mempunyai risiko tinggi masalah kesehatan. Salah satu masalah gizi utama yang juga banyak dialami oleh remaja adalah anemia (Kalsum dan Halim, 2016). Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2.20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani *et al.*, 2015).

Angka kejadian anemia di Asia Tenggara pada 2005 sebesar 45.7% pada wanita tidak hamil dan turun menjadi 41.5% pada 2011, meskipun angka tersebut masih tergolong tinggi (WHO, 2015 dalam Sholicha & Muniroh, 2019). Berdasarkan kriteria WHO (2008), tingginya angka kejadian anemia di sekolah merupakan suatu masalah kesehatan tingkat berat (> 40 %).

Menurut Kemenkes RI (2013), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21.7%. Pada proporsi kejadian anemia menurut umur pada kelompok umur 5-14 tahun 26.4% dan untuk kelompok umur 15-24 tahun 18.4%. Pada proporsi kejadian anemia menurut jenis kelamin pada perempuan 23.9% dan pada laki-laki 18.4% yang mengalami anemia cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan. Penelitian yang dilakukan Akib dan Sumarmi (2017) pada remaja putri menunjukkan jumlah responden yang mengalami anemia sebesar 70% atau berjumlah 42 orang sedangkan yang tidak anemia berjumlah 18 orang dengan persentase 30%.

Penelitian Siriningrat *et al.* (2019), mengemukakan prevalensi anemia remaja putri di kota Denpasar sebesar 45.9% ini merupakan sangat tinggi. Menurut Kemenkes RI (2013), menyebutkan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan bila prevalensinya lebih dari 20%. Anemia gizi pada remaja putri merupakan faktor penyebab tingginya kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, dan kematian prenatal tinggi. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja terpenuhi. Status gizi remaja putri merupakan kunci keberhasilan kelangsungan hidup mereka dan anak-anak yang dilahirkan pada masa depan karena keadaan kesehatan, gizi, dan mental berpengaruh terhadap keadaan kehamilan (Suryani *et al.*, 2015).

Adapun faktor - faktor anemia pada remaja putri dari faktor internal seperti asupan zat besi, konsumsi vitamin C yang kurang, konsumsi kafein sehingga mengurangi penyerapan zat besi, menstruasi. Adapun faktor eksternal yaitu pendidikan ibu, pendapatan orang tua, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Puspa *et al.* (2019), pada remaja putri dari total 94 orang sebanyak 88 orang yang tidak memenuhi kecukupan zat besinya. Selanjutnya adapun penelitian dari Junengsih & Yuliasari (2017), asupan zat besi dapat menurunkan peluang terjadinya anemia pada remaja putri, remaja yang mendapatkan asupan zat besi yang kurang, lebih beresiko 7.1 kali untuk mengalami anemia dibanding remaja yang mendapatkan asupan zat besi dengan baik.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai dari bangun tidur di pagi hari sampai jam 9 untuk memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan harian untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas Kemenkes RI (2014).

Menurut Kleinman *et al.* (2002) (dalam Noviyanti & Kusudaryati, 2018), menunda atau melewatkan sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Penelitian observasional di Belgia pada 341 remaja berusia 13-18 tahun menunjukkan bahwa 16.9% remaja putri dan 13.2% remaja putra sering melewatkan sarapan pada remaja putri lebih tinggi melewatkan waktu sarapan dibandingkan dengan remaja putra (Dewi, 2014).

Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi misalnya seperti: es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu. (Wibowo *et al.*, 2013)

Berdasarkan data Riskesdas (2010), yang menunjukkan bahwa dari 35.000 anak usia sekolah (AUS) 26.1% hanya sarapan minuman seperti air putih, susu atau teh, sedangkan 44.6% AUS mempunyai kualitas sarapan rendah (< 15% AKG). Selain itu sebagian besar AUS tidak sarapan dengan kualitas yang baik, sebagian besar bahkan dari mereka menunda atau melewatkan sarapan pagi.

Penelitian Leba & Manongga (2019), anak sekolah memiliki frekuensi sarapan pagi tidak rutin mengalami anemia sebanyak 46% sejalan dengan penelitian Kalsum & Halim (2016) remaja yang tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 58 sampel (53,7%) yang mengalami anemia penelitian tersebut terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan anemia pada remaja. Dari penelitian Sumiati *et al.*

(2014) remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali, yang mengalami anemia cenderung tidak sarapan pagi sebanyak 68,1% lebih besar jika dibandingkan dengan yang sarapan pagi 48,9%, bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anemia.

Faktor eksternal lainnya seperti persepsi citra tubuh yang juga sering terjadi pada remaja putri. Pada remaja putri usia 14-17 tahun, menganggap dirinya lebih gemuk dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Remaja putri juga lebih cenderung melakukan upaya penurunan berat badan berkaitan dengan bertambahnya umur mereka. Sedangkan pada penelitian yang lain mengatakan bahwa dari 78 siswi sebanyak 29 siswi (37.2%) yang memiliki persepsi citra tubuh positif sedangkan sisanya memiliki persepsi citra tubuh negatif. (Ovita *et al.*, 2019)

Hasil penelitian Badjree & Muniroh (2017), menunjukkan sebagian besar pramugari memiliki persepsi citra tubuh yang negatif dan mengalami anemia sebanyak 45.9%. Dan hasil penelitian Amalia *et al.* (2014) terdapat 42.6% yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif memiliki hubungan dengan kadar hemoglobin, sedangkan remaja yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif cenderung tidak terkena anemia.

Remaja putri merupakan sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi emas penerus bangsa. Sangat penting dalam pencegahan remaja untuk mengalami anemia disamping itu banyaknya faktor penyebab anemia seperti asupan zat besi yang kurang merupakan resiko tinggi untuk mengalami anemia, terlebih asupan zat besi akan berkurang saat remaja mengalami menstruasi sehingga penting dalam pemenuhan kecukupan zat besi bagi remaja putri.

Selain itu sarapan pagi dan persepsi citra tubuh yang mempengaruhi asupan zat besi yang dikonsumsi remaja putri seperti saat remaja putri tidak melakukan sarapan pagi terlebih untuk menunjang aktivitas dalam belajar untuk meningkatkan konsentrasi. Asupan zat besi, juga tidak terpenuhi jika remaja melewatkan sarapan pagi sehingga remaja rentan mengalami anemia. Selain itu faktor persepsi citra tubuh juga mempengaruhi asupan zat besi yang dikonsumsi, dikarenakan remaja putri saat ini memiliki persepsi untuk mendapatkan tubuh yang langsing perlu dilakukan diet yang ketat, sehingga asupan zat besi menjadi berkurang atau tidak terpenuhi didalam tubuh.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik melakukan kajian sistematis mengenai hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara status anemia, asupan zat besi persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri

2. Tujuan khusus

- a. Mengkaji hasil penelitian secara deskriptif tentang hubungan antara status anemia dan asupan zat besi pada remaja putri.
- b. Mengkaji hasil penelitian secara deskriptif tentang hubungan status anemia dan persepsi citra tubuh pada remaja putri.

- c. Mengkaji hasil penelitian secara deskriptif tentang hubungan status anemia dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.
- d. Mengkaji hasil penelitian secara deskriptif tentang hubungan asupan zat besi dan persepsi citra tubuh pada remaja putri.
- e. Mengkaji hasil penelitian secara deskriptif tentang hubungan asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.

D. Manfaat

Dari penelitian kajian sistematik yang dilakukan didapatkan manfaat penelitian dari segi teoritis dan praktis :

1. Segi Teoritis

Diharapkan kajian sistematik ini bermanfaat bagi institusi pendidikan untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang penyakit anemia yang dapat ditanggulangi dengan mengetahui faktor penyakit tersebut

2. Segi praktis

a. Bagi remaja dan manfaat

Dapat menambah pengetahuan dan merubah perilaku remaja putri dan masyarakat sehingga terhindar dari anemia berkelanjutan

b. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan, pengalaman yang nantinya dapat digunakan di tempat kerja.