

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat dan meningkatnya kebutuhan nutrisi untuk membantu pertumbuhan remaja salah satunya zat besi (Fe). Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, di antaranya anemia (Verawati, 2015).

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang masih sering terjadi di dunia, termasuk negara berkembang seperti Indonesia. Hal tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe) (Lukman, 2018).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl (Kaimudin, Hariati, & Jusniar, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Di Indonesia prevalensi anemia tahun 2018 pada perempuan usia >15 tahun sebesar 32% (Riskesdas, 2018). Dari data tersebut menunjukkan bahwa kasus anemia pada remaja putri masih cukup tinggi.

Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan yang cukup serius pada remaja apabila tidak ditangani dengan tepat adapun dampak yang dapat ditimbulkan jika anemia defisiensi zat besi pada remaja tidak ditangani yaitu produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, morbiditas (Bakta, 2006). Anemia akan mengakibatkan pertumbuhan anak terhambat, pembentukan sel otot kurang, menurunnya daya tahan tubuh, prestasi berkurang, dan terjadi perubahan perilaku (Djariyanto, 2008). Dampak anemia pada remaja putri yaitu pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun, sehingga pada saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi (Fransis, 2008).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia defisiensi besi ini adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi gizi, pola menstruasi, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Wati, 2010). Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh pola makan sehari-hari yang kurang mengandung sumber zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak,

mineral, dan vitamin terutama sumber zat besi, selain faktor infeksi sebagai pemicunya.

Pada masa kini banyak remaja yang sering mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya. Konsumsi gizi yang sesuai dengan kebutuhan dapat dipenuhi dengan mengatur pola makan yang baik dan sehat. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya dikarenakan pada usia ini anak remaja akan sangat memperhatikan citra tubuh mereka, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat (Baiq, Surjani, & Eko, 2015). Secara tidak langsung citra tubuh akan menjadi faktor penyebab terjadinya masalah anemia yang diakibatkan karena pola makan yang tidak baik.

Pada anak usia remaja akan terjadi perubahan terhadap berat badan dan tinggi badan yang biasanya mengalami peningkatan. Perubahan fisik ini menjadi perhatian yang besar pada remaja karena penampilan bentuk tubuh merupakan standar wajib yang akan dilihat oleh orang lain. Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja usia 12-18 tahun baik remaja putri maupun remaja putra (Santrock, 2007). Menurut Cash and Pruzinky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Citra tubuh

membentuk persepsi seseorang tentang tubuh baik secara internal maupun eksternal. Persepsi citra tubuh yang ideal itu biasanya akan memicu remaja putri untuk melakukan apapun agar memenuhi standar tersebut. Sehingga citra tubuh menjadi salah satu hal yang sangat penting diperhatikan oleh remaja khususnya remaja putri.

Bahkan beberapa penelitian menunjukkan *body image* berhubungan dengan pola konsumsi makan remaja. Kusumajaya, dkk. (2008) dengan jumlah sampel remaja sebanyak 324 ditemukan yang memiliki persepsi *body image* negative atau menganggap diri mereka gemuk sebanyak 23,8%. Remaja perempuan ternyata memiliki persepsi yang lebih gemuk (*overweight*) sebanyak 26,5% dibandingkan dengan remaja laki-laki sebanyak 20,8%. Remaja juga menyatakan tidak puas terhadap penampilannya (24,1%) dan remaja yang tidak percaya diri pada penampilannya (36,7%). Sedangkan 15,1% remaja yang hanya menginginkan berat badan dan bentuk tubuh seperti keadaan saat ini. Jika para remaja tidak mampu menerima citra tubuh yang dimiliki, akan memungkinkan untuk mempengaruhi perilaku atau tindakan sehari-hari dari remaja seperti kepercayaan diri, perilaku diet, dan pola makan. Berdasarkan penelitian tersebut, citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikaitkan antara citra tubuh dan pola makan yang menyimpang merupakan gangguan perilaku yang kompleks dan dapat memberikan dampak negative bagi kesehatan. Citra tubuh yang negative akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan pola makan yang tidak tepat

seperti melakukan diet ketat dan hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Akibatnya akan menimbulkan masalah kesehatan seperti Anemia.

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat permasalahan kebiasaan makan dikalangan remaja. Remaja pun mulai memperhatikan bentuk tubuhnya. Peneliti tertarik untuk untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disusun rumusan masalah bagaimana hubungan antara citra tubuh dan pola makan dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengkaji hubungan citra tubuh dan pola makan dengan kejadian anemia pada Remaja Putri melalui proses kaji pustaka.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menghitung prevalensi anemia pada Remaja Putri
- b. Menguraikan gambaran citra tubuh pada Remaja Putri
- c. Menguraikan gambaran pola makan pada Remaja Putri
- d. Mendeksripsikan hubungan citra tubuh dengan kejadian anemia pada Remaja Putri
- e. Mendeksripsikan hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada Remaja Putri

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat, khususnya Remaja Putri agar lebih memperhatikan citra tubuh dan pola makan sebagai salah satu faktor resiko terjadinya anemia
- b. Bagi Peneliti, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan sebagai refrensi penelitian mengenai hubungan citra tubuh dan pola makan dengan kejadian anemia

### 2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pengembang ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang gizi, instansi terkait dan bagi para peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian lebih dalam dan serius mengenai anemia pada remaja putri.