

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada usia remaja dapat dikatakan sebagai masa peralihan masa dari anak ke dewasa. Di masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat kebutuhan zat gizi meningkat. (Yuanita et al., 2019) Pada masa pertumbuhan remaja membutuhkan energi dan zat gizi dua kali lipat daripada tahun-tahun sebelumnya. (Muhayati & Ratnawati 2019) Remaja putri adalah kelompok dimana pada saat usianya rentan mengalami permasalahan gizi. (Lestari et al. 2022) Dikarenakan remaja putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik hingga diperlukan zat gizi lebih tinggi. Faktor kebutuhan zat gizi meningkat pada usia remaja juga dapat disebabkan oleh adanya perubahan *lifestyle*, pola dan perilaku makan sehari-hari, serta faktor aktivitas fisik dan menstruasi. (Kristin et al., 2002)

Remaja putri berada dalam kelompok rentan yang jika kebutuhan sumber zat gizi yang sedang diperlukan dalam kondisi kekurangan salah satunya zat besi dan vit C. Ketika asupan zat besi dan vitamin C kurang maka seseorang akan mengalami kekurangan sel darah merah yang disebut dengan anemia. Di Indonesia, sebesar 23% remaja putri menderita anemia, kejadian anemia tersebut sering disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. (Rimandini et al. 2019) Lalu berdasarkan kelompok usia, prevalensi pada usia 15 – 21 tahun yaitu sebesar 18,4 % (Damanik, Simanungkalit, & Arini 2019)

Anemia merupakan gangguan gizi yang masih sering dijumpai di masyarakat maupun lingkungan sekolah. Anemia terjadi saat sel darah merah yang beredar dalam tubuh tidak bisa menjalankan fungsi sebagai pembawa oksigen di seluruh tubuh. (Prasetya et al., 2019) Jenis anemia anak usia remaja terbanyak dikarenakan faktor defisiensi atau kekurangan zat besi. (Prasetya et al., 2019) Anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi yang cukup parah sehingga mengganggu eritropoiesis. (Damanik, Simanungkalit, & Arini 2019) Anemia dapat dikenali dari tanda umum yang biasa disebut 5L yaitu lemah, lesu, letih, lelah, dan lalai. Gejala

anemia lain yang umum terjadi pada siswi yaitu mata berkunang, pusing, pucat pada mukosa kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan. (Prasetya et al., 2019)

Penyebab utama anemia adalah rendahnya asupan zat besi, penyerapan besi dari bahan makanan yang dikonsumsi yang rendah, serta adanya kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa remaja. (Nabila Sadrina et al., 2021) Rendahnya asupan zat besi dipengaruhi oleh kebiasaan perilaku diet yang kurang baik, asupan zat pembantu penyerapan zat besi (zat *enhancer* besi) yang rendah, serta asupan tinggi zat yang menghambat penyerapan zat besi (*inhibitor* zat besi) (Dhiemitra Aulia Dewi et al., 2022)

Remaja putri cenderung memilih makanan sesuai dengan kesukaan tanpa memperhatikan zat gizi yang terkandung, seperti kurangnya mengonsumsi lauk hewani dan buah sumber vitamin C. Vitamin C termasuk salah satu zat *enhancer* besi yang paling baik. Dengan mekanisme mengubah ferri menjadi ferro agar lebih mudah diserap usus halus, penyerapan zat besi non-heme hingga empat kali lipat lebih besar terjadi ketika asupan vitamin C meningkat. Oleh karena itu, vitamin C membantu penyerapan zat besi dalam tubuh, mengonsumsi makanan tinggi vitamin C dapat membantu orang dengan kadar hemoglobin rendah. (Famila et al., 2020)

Selain itu, perubahan gaya hidup dan lingkungan akan mempengaruhi pemilihan makanan remaja. Pada usia remaja seringkali gemar mengonsumsi teh dan kopi untuk alasan sosial atau mencari dorongan energi untuk meningkatkan aktivitas mereka. Di dalam teh terkandung zat tanin dan kopi terkandung zat polifenol yang disebut dengan zat *inhibitor* atau penghambat penyerapan zat besi. Frekuensi konsumsi teh satu jam sebelum makan atau satu jam setelah makan akan mempengaruhi penyerapan zat besi sebesar 64 – 80 %. (Royani, Alamanda Irwan, & Arifin 2023) Frekuensi konsumsi kopi bersama dengan waktu makan dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dengan mekanisme menghambat sebesar 24- 73 %, menurut penelitian Surniah (2019) responden yang memiliki kadar hemoglobin normal memiliki frekuensi konsumsi kopi sekitar 1 s/d 6 gelas perhari. Sedangkan responden dengan kadar hb rendah memiliki frekuensi konsumsi kopi yang lebih dari batas normal yaitu yakni lebih dari 6 gelas perhari. (Firmansyah Hidayat & Widhiyastuti 2022)

Pada usia remaja seringkali melakukan diet untuk alasan menjaga penampilan tubuh. Remaja putri usia 15 – 18 tahun lebih banyak melakukan diet. Remaja putri mendambakan tubuh yang ideal sehingga mereka melakukan diet agar keinginan mereka tercapai. (Kusumawardani 2020) Setiap individu memiliki interpretasi diet yang berbeda, sebagian dengan cara yang sehat sementara yang lain melakukannya dengan cara yang tidak sehat. Perilaku diet tidak sehat contohnya mengurangi konsumsi makanan secara drastis, melewati makan secara sengaja atau tidak sengaja, dan mengonsumsi obat-obatan seperti obat penurun berat badan. Tubuh akan mengalami defisiensi atau kekurangan makronutrien dan mikronutrien jika mengonsumsi pola makan yang tidak tepat. (Kusumawardani 2020)

Zat besi dan vitamin C adalah zat gizi penting yang dapat mempengaruhi anemia, selain itu perilaku diet dan kebiasaan konsumsi teh dan kopi yang tidak tepat menjadi faktor yang cukup besar mempengaruhi kejadian anemia. Anemia merupakan masalah gizi yang banyak dialami. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi anemia di provinsi Jawa Barat pada remaja umur 15-24 tahun sebesar 32% (Kemkes, 2021). Lalu berdasarkan data BPS Depok pada tahun 2019, prevalensi anemia adalah sebesar 16,42% yang terjadi pada remaja putri. Status anemia yang rendah pada remaja putri akan berdampak besar pada kehidupan sehari-hari, misalnya berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dan produktivitas. Selain itu, imun tubuh dapat menurun sehingga remaja putri mudah terkena infeksi penyakit. (Dumilah & Sumarmi 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan observasi peneliti bahwa di SMA Negeri 6 Depok jumlah remaja putri kelas X dan XI sebanyak 380 siswi. Peneliti melakukan observasi kepada siswi SMAN 6 Depok dan ditemui bahwa beberapa dari mereka terlihat lemas dan lesu ketika sedang belajar, pusing setelah berolahraga, dan kuku terlihat pucat. Selain itu, dari segi pola makan ditemukan permasalahan bahwa mayoritas siswi jarang mengonsumsi makanan yang kurang bergizi di kantin sekolah, serta tidak terdapat makanan yang mengandung zat besi serta buah dan sayuran dengan vitamin C, lalu di kantin sekolah banyak ditemukan minuman kekinian yang berbahan dasar teh dan kopi. Oleh karena itu, peneliti bertujuan menganalisis hubungan asupan zat besi dan vitamin C, frekuensi konsumsi minuman berisiko serta perilaku diet dengan anemia defisiensi besi,

penelitian ini dilakukan pada remaja putri SMAN 6 Depok, Limo, Depok, Jawa Barat.

I.2 Rumusan Masalah

Prevalensi anemia defisiensi besi untuk wilayah Depok, Jawa Barat cukup besar yaitu dari 10 remaja putri 3-4 diantaranya atau diperkirakan 34% menderita anemia. (Kemkes., 2021) Hal ini disebabkan oleh perubahan pola makan pada masa remaja yang kurang asupan zat gizi salah satunya zat besi dan vitamin C. (Sari et al. 2019) Padahal zat besi dan vitamin C sangat penting pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja putri, karena pada usianya remaja putri juga sedang menstruasi. Pada penelitian terdahulu, didapatkan hasil bahwa rata-rata zat besi harian adalah 5,18 mg. (Puspitasari, Hardiyanto, & Hamardika 2021). Hal ini masih jauh dari angka kecukupan harian yang direkomendasikan (AKG) untuk zat besi, yaitu 15 mg/hari untuk remaja putri. (Arrias, Alvarado, & Calderón 2019) Dalam penelitian lain tentang asupan vitamin C, jumlah persentase remaja putri yang mengonsumsi vitamin C kurang, lebih banyak daripada mereka yang mengonsumsi cukup. (Famila & Istianah 2020) Rata-rata asupan vitamin C berdasarkan penelitian terdahulu di Kota Bekasi yakni 63,8 mg (Richa et al., 2022). Rata-rata ini masih dibawah angka minimal asupan vitamin C harian yaitu 75 mg/hari. Pada penelitian terdahulu disebutkan bahwa teh dan kopi adalah minuman favorit selain air putih. Teh dan kopi termasuk dalam minuman berisiko anemia karena mengonsumsi teh dan kopi satu jam sebelum dan setelah makan dapat menghambat absorpsi zat besi sebesar 64%. (Royani, Alamanda Irwan, & Arifin 2023) Untuk penelitian variabel perilaku diet, sebanyak 75 % remaja putri anemia memiliki perilaku diet tidak sehat dan hanya 25 % remaja putri memiliki perilaku diet sehat. (Mursiti, Kesehatan, & Undip 2016) Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, dan Perilaku Diet dengan Anemia Defisiensi Besi Remaja Putri SMAN 6 Depok.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat besi dan vitamin C, frekuensi konsumsi minuman berisiko, dan perilaku diet dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan makanan sumber zat besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- b. Mengetahui asupan makanan sumber vitamin C remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- c. Mengetahui frekuensi konsumsi minuman berisiko yaitu teh dan kopi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- d. Mengetahui perilaku diet remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- e. Mengetahui status anemia yang dibuktikan oleh kadar hb remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- f. Menganalisis hubungan asupan makanan sumber zat besi dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok
- g. Menganalisis hubungan asupan makanan sumber vitamin C dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok
- h. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.
- i. Menganalisis hubungan perilaku diet dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Memperkaya pengetahuan remaja putri tentang anemia defisiensi besi serta dapat menjadi referensi untuk menekan angka kejadian anemia pada remaja putri dengan upaya mempertahankan asupan makanan sumber zat besi, vitamin C, mengurangi frekuensi konsumsi teh dan kopi dan melakukan diet yang tepat.

I.4.2 Bagi Institusi dan Masyarakat

Memberi informasi kepada masyarakat dan institusi setempat untuk meningkatkan kesadaran terhadap kejadian kekurangan zat besi dan vitamin C, frekuensi konsumsi minuman berisiko yaitu teh dan kopi, serta perilaku diet hubungannya dengan anemia defisiensi besi remaja putri sehingga terciptanya suatu tindakan pencegahan anemia defisiensi besi.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai studi pustaka dan bahan acuan bagi penelitian selanjutnya terkait hubungan asupan zat besi, vitamin C, frekuensi konsumsi minuman berisiko, dan perilaku diet dengan anemia defisiensi besi remaja putri SMA Negeri 6 Depok.