

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan dan memiliki prevalensi yang tinggi di berbagai negara di dunia (Matayane, 2014). Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius dengan prevalensi tertinggi yang kini dihadapi oleh Indonesia. Salah satu golongan usia yang rawan terhadap masalah gizi mikro adalah remaja. Remaja sangat rentan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, dikarenakan remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu remaja lebih banyak membutuhkan zat gizi makro dan zat gizi mikro (Novitasari, 2014). Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin (Maharani dkk, 2007).

Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun (Maharani dkk, 2007). Anemia gizi pada remaja putri adalah atribut tingkat tinggi kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, kematian prenatal tinggi dan akibatnya tingkat kesuburan yang tinggi. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja terpenuhi (Kaur S *et al*, 2006).

Pada umumnya anemia terjadi diseluruh dunia, terutama di negara berkembang dan pada kelompok sosio-ekonomi rendah. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2010). Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 45% wanita di Negara berkembang dan 13% di Negara maju (Fatmah dalam FKM UI, 2009). Worldwide Prevalence of Anemia pada data WHO 2008 mengatakan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebesar 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia prasekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7%.

Menurut WHO sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia tingkat ringan sampai berat (Handayani dkk, 2014). Berdasarkan data WHO (2008) prevalensi anemia tahun 1993-2005 pada wanita usia subur di Indonesia mencapai 33,1%, angka ini lebih tinggi di bandingkan negara-negara Asia Tenggara lainnya, seperti Brunei (20,4%), Malaysia (30,1%), Vietnam (24,3%), dan Thailand (17,8%).

Angka kejadian anemia di Indonesia menurut hasil Riskesdas Nasional tahun 2013 di dapatkan sebanyak 18,4% penduduk usia 15-24 tahun menderita anemia. Prevalensi berdasarkan jenis kelamin didapatkan kejadian anemia pada wanita 23,9%. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri (SDKI, 2012). Data Riskesdas Nasional tahun 2007 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi anemia pada wanita sebesar 11,3%. Menurut Depkes RI prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri tahun 2006 yaitu 28%.

Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar 2007 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada tahun 2007 di DKI Jakarta sebesar 15% melebihi rata-rata prevalensi nasional (11,9%) dan prevalensi anemia tertinggi di DKI Jakarta pada tahun 2007 terdapat pada kelompok dewasa (59,1%) dan tertinggi kedua terdapat pada kelompok remaja (14,2%). Penelitian terhadap beberapa siswi SMU di Jakarta menunjukkan 40% remaja menderita anemia (Dilon, Supandi, Wahyuni, 2004 dalam Hapzah & Yulita, 2012). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2007, dalam Hapzah & Yulita, 2012), terhadap beberapa remaja putri di DKI Jakarta menunjukkan prevalensi anemia remaja putri cukup tinggi yaitu sebesar 44,6% yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi.

Anemia dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketika terdapat defisiensi ukuran/jumlah eritrosit atau kandungan hemoglobin. Kadar hemoglobin setiap orang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah pola konsumsi (Thobib S, 2012). Pola konsumsi merupakan faktor penyumbang terbesar yang mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Makanan adalah sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya berperan dalam pembentukan hemoglobin (Savitri dkk, 2015).

Menurut Cakrawati dan Mustika (2012) penyebab utama anemia defisiensi besi dikarenakan kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dan konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, serta infeksi penyakit (Goni, 2014). Pola makan pada remaja saat ini dipengaruhi banyak hal seperti kebiasaan minum teh (Ikhmawati, 2013). Kremer (2007), menyatakan bahwa penyebab anemia adalah akibat faktor gizi dan non gizi. Faktor gizi terkait dengan defisiensi protein, vitamin, dan mineral.

Protein berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, ketika tubuh kekurangan protein dalam jangka waktu lama pembentukan sel darah merah dapat terganggu dan ini yang menyebabkan timbul gejala anemia (Kremer, 2007). Tingkat konsumsi protein perlu diperhatikan karena semakin rendah tingkat konsumsi protein maka cenderung untuk menderita anemia (Linder, 2006). Hasil penelitian yang dilakukan Yamin (2012) pada remaja putri di Kab. Kepulauan Selayar mengatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia. Penelitian yang dilakukan Diana Halim (2014) pada remaja putri di SMAN 1 Sijunjung Kab. Sijunjung mengatakan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kadar hemoglobin. Penelitian lain yang dilakukan Kirana (2011) pada remaja putri di SMAN 2 Semarang menyatakan terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia. Begitu pula penelitian yang dilakukan Wijayanti (2011) pada remaja putri SMK An Nuronyah Kemandu Kec. Sulang Kab. Rambang menyatakan terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia.

Salah satu faktor risiko anemia adalah simpanan zat besi yang buruk (Gibney, 2008). Bila asupan zat besi kurang, simpanan zat besi dalam tubuh rendah atau kehilangan darah cukup banyak, maka anemia akan muncul dengan cepat (Ekorinawati, 2010). Penelitian yang dilakukan Pradanti dkk (2015) pada siswi SMP di Brebes memberikan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan zat besi dengan kadar hemoglobin. Hasil penelitian lain yang dilakukan Noviawati (2012) pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Penelitian yang dilakukan Diana Halim (2014) pada remaja putri di SMAN 1 Sijunjung Kab. Sijunjung mengatakan terdapat hubungan yang

bermakna antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin. Penelitian lain yang dilakukan Kirana (2011) pada remaja putri di SMAN 2 Semarang menyatakan terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Begitu pula penelitian yang dilakukan Choiriyah (2015) pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 1 Polokatro Kab. Sukoharjo menyatakan terdapat hubungan antara tingkat asupan zat besi dengan kejadian anemia.

Vitamin C sebagai peningkat absorpsi zat besi karena vitamin C membantu penyerapan besi non heme dengan merubah bentuk feri menjadi fero yang mudah diserap. Vitamin C membentuk gugus besi oksalat yang tetap larut pada pH yang lebih tinggi seperti di duodenum sehingga mudah diserap. Oleh karena itu sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan sumber vitamin C tiap kali makan untuk meningkatkan absorpsi besi nonhem (Masthalina dkk, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Halim (2014) pada remaja putri SMAN di Kabupaten Sijungan menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan vitamin C dengan kadar Hemoglobin remaja putri. Penelitian lain yang dilakukan Kirana (2011) pada remaja putri di SMAN 2 Semarang menyatakan terdapat hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia. Begitu pula penelitian yang dilakukan Choiriyah (2015) pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 1 Polokatro Kab. Sukoharjo menyatakan terdapat hubungan antara tingkat asupan vitamin C dengan kejadian anemia. Begitu pula penelitian yang dilakukan Farida (2007) pada remaja putri di Kec. Gebog Kabupaten Kudus menyatakan terdapat hubungan konsumsi vitamin C dengan kejadian anemia.

Zat yang dapat menghambat absorpsi besi atau inhibitor antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi. Kopi dan teh yang mengandung tanin dan oksalat, kafein merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat. Faktor diet lainnya yang membatasi tersedianya zat besi adalah fitat, sebuah zat yang ditemukan dalam gandum (Masthalina dkk, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wijayanti (2011) pada remaja putri SMK An Nuroniyah Kemandu Kec. Sulang Kab. Rambang menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia. Penelitian lain yang dilakukan Masthalina (2015) pada remaja putri Madrasah Aliyah Putri Kapek,

Gunungsari menyatakan terdapat hubungan antara pola konsumsi penghambat penyerapan zat besi dengan status anemia. Begitu pula penelitian yang dilakukan Marina (2014) pada remaja putri SMAN 10 di Makassar menyatakan terdapat hubungan bermakna antara asupan penghambat absorpsi zat besi (tanin/konsumsi teh) dengan status hemoglobin. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiyarno dan Titik Anggraini (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi teh dengan kadar Hemoglobin dimana responden pengonsumsi teh dalam kategori sedang, sehingga semakin sering konsumsi teh maka anemia yang diderita semakin berat.

Studi awal yang telah dilakukan pada siswi kelas XI SMA Angkasa 2 Jakarta Timur, menunjukkan hasil bahwa 33% responden mengalami anemia. Berdasarkan uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri kelas xi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016.

I.2. Rumusan masalah

Menurut WHO sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia tingkat ringan sampai berat (Handayani dkk, 2014). Penelitian terhadap beberapa siswi SMU di Jakarta menunjukkan 40% remaja menderita anemia (Dion, Supandi, Wahyuni, 2004 dalam Hapzah & Yulita, 2012). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2007, dalam Hapzah & Yulita, 2012), terhadap beberapa remaja putri di DKI Jakarta menunjukkan prevalensi anemia remaja putri cukup tinggi yaitu sebesar 44,6% yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi.

Perkembangan zaman yang semakin modern mengakibatkan perubahan pola makan pada remaja. Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut), kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif (Istiany & Rusilanti, 2013). Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan pada siswi kelas xi SMA Angkasa 2 Jakarta Timur, menunjukkan bahwa 33% responden mengalami anemia. Maka dapat diperoleh rumusan

masalah apakah ada hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri kelas xi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016.

I.3.2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, pola konsumsi, dan status anemia pada remaja putri kelas xi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016.
- b. Menganalisa pola konsumsi dengan status anemia responden pada remaja putri kelas xi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016.

I.4. Manfaat penelitian

I.4.1. Manfaat bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan kepada responden tentang hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri sehingga remaja putri dapat mengonsumsi zat gizi yang dapat mencegah kejadian anemia.

I.4.2. Manfaat bagi Program Studi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah karya penelitian dan memperkaya khasanah ilmu di bidang gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk mahasiswa/i program studi S1 Ilmu Gizi fakultas kesehatan ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau sumber informasi melakukan penelitian lanjutan, khususnya yang berhubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri, sehingga dapat memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

I.4.3. Manfaat bagi Penyelenggara Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi kepada sekolah mengenai hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri agar dapat memperluas dan membagikan informasi ini kepada siswa/i.

I.4.4. Manfaat bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau referensi kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa atau melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri.

I.4.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan pola konsumsi asupan protein, zat besi, vitamin c dan frekuensi penghambat penyerapan zat besi dengan status anemia pada remaja putri kelas xi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016. Menurut sampel yang diambil adalah seluruh siswi dari kelas xi SMA Angkasa 2. Untuk menentukan sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dilihat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, berstatus sebagai siswi aktif pada tahun ajaran 2015/2016, Siswi kelas XI SMA Angkasa 2 Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur, bersedia menjadi responden dan hadir pada saat penelitian dilakukan, mengisi FFQ dengan jelas dan lengkap, siswi sudah menstruasi, siswi tidak mengonsumsi tablet tambah darah, siswi tidak sedang melakukan diet khusus. Kriteria eksklusi yang tidak diharapkan adalah Siswi bukan kelas XI SMA Angkasa 2 Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur, siswi yang tidak masuk sekolah pada saat penelitian berlangsung, siswi yang sedang sakit, siswi tidak bersedia mengikuti penelitian, siswi mengonsumsi tablet tambah darah, siswi sedang melakukan diet khusus. Data yang digunakan adalah data primer berupa kadar hemoglobin dan data pola konsumsi menggunakan kuesioner FFQ yang harus diisi oleh responden. Pengambilan data dilakukan pada bulan April tahun 2016 di SMA Angkasa.