

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju masa yang lebih dewasa. WHO menyatakan batasan usia remaja yaitu 10-19 tahun. Seorang remaja akan mengalami beberapa perubahan mulai dari fisik sampai psikologis (Nomate, Erni S. dkk. 2017). Pada remaja putri mereka dianggap memiliki risiko yang lebih besar yaitu sepuluh kali lipat daripada dengan remaja putra untuk terkena anemia. Hal ini terjadi karena pada remaja putri setiap bulannya mengalami haid dan pada masa ini juga sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga remaja putri membutuhkan asupan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Disamping itu, konsumsi zat gizi yang tidak seimbang juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada seorang remaja. Pada usia remaja ini, khususnya remaja putri mereka akan sangat memperhatikan bentuk tubuh agar terlihat menarik, sehingga mereka akan banyak membatasi konsumsi atau pantangan terhadap makanan (Surjantini, Raden Roro. dkk. 2018).

Perilaku makan ialah salah satu cara individu untuk memilih dan menentukan jenis makanan apa saja yang akan dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan tubuhnya dan menjadi sumber tenaga untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Dikatakan perilaku makan seseorang baik yaitu jika mengkonsumsi makanan sehari-harinya yang sesuai dengan aturan atau sesuai dengan kebutuhan setiap orang untuk dapat hidup dengan sehat. Untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang seseorang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan yang didalamnya mengandung karbohidrat, protein, baik jenis hewani maupun jenis nabati, sayur, buah, dan juga susu (Bobak, 2015). Sedangkan perilaku makan yang kurang baik adalah kebiasaan individu atau sekelompok orang dalam mengonsumsi sumber makanan yang tidak mengandung semua zat-zat gizi yang mengandung karbohidrat, lemak, protein yang sangat di butuhkan oleh tubuh. Adapun dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku makan yang kurang baik yaitu dapat

menurunkannya fungsi otak, kemampuan untuk dapat beraktivitas berkurang, dapat menambah berat badan, anemia, gangguan pada sistem pencernaan, kualitas tidur yang buruk, dan mengalami masalah suasana hati (Mclaunghim, 2014). Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Akib, Alfisnar & Sri Sumarmi (2017) menyatakan bahwa sebanyak 70% responden pada penelitian ini mengalami anemia. Lalu sebagian besar responden tergolong kurangnya konsumsi vitamin C dan zat besi atau Fe. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan asupan protein ($p=0,027$), zat *enhancer* ($p=0,046$) dengan kejadian anemia.

Selain perilaku makan, peran teman sebaya (*peer group*) juga penting dan memiliki pengaruh terhadap kesehatan remaja. Teman sebaya (*peer group*) dapat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan pada seorang remaja (Albert, 2013). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi keputusan seseorang seperti keputusan pemilihan studi lanjut, perilaku seks bebas, memilih jenis makanan yang dikonsumsi, dan beberapa perilaku lainnya (Lestari, 2014; Priyono, 2016; Budiarti, 2015).

Ratih (2019), menyatakan bahwa kelompok teman sebaya mempunyai satu lingkungan yang didalamnya merupakan tempat teman-teman sebayanya melakukan interaksi dan bersosialisasi dengan nilai-nilai yang berlaku di dalamnya, lingkungan tersebut menjadi tempat untuk menentukan jati diri, namun jika nilai dalam kelompok sebayanya mengembangkan nilai pergaulan yang negatif maka akan berbahaya bagi perkembangan remaja tersebut. Peranan kelompok teman sebaya yang sangat penting terhadap seseorang terkait dengan minat, perilaku, dan gaya yang seringkali meniru mulai dari cara berpakaian sampai cara berpakaian yang sama dengan teman yang lainnya yang sedang menjadi tren maka mereka berkesempatan bisa diterima di dalam kelompok sebayanya. Teman sebaya adalah salah satu tempat untuk mendapatkan informasi yang tidak di dapatkan dari orang tua atau keluarga, tempat untuk mendapatkan kemampuan lebih dan tempat untuk memberikan masukan terhadap kekurangan yang ada pada dirinya, pastinya hal tersebut akan menimbulkan dampak yang sangat positif bagi remaja. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Nomate, Erni. S dkk (2017) menunjukkan sebagian besar responden yang mempunyai status gizi baik sebanyak (90,9%), mendapat pengaruh dari teman sebaya untuk melakukan diet sebanyak 46,6%, yang memiliki citra tubuh negative sebesar 39,8%, dan yang memiliki pola konsumsi sedang sebanyak 96,6%. Artinya ada berhubungan antara teman sebaya dengan status gizi pada remaja putri.

Anemia ialah keadaan dimana nilai hemoglobin (Hb) pada darah berjumlah lebih rendah daripada nilai normal bagi individu berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada perempuan usia remaja dikatakan kadar hemoglobin normal yaitu 12-15 g/dl, pada laki-laki usia remaja yaitu 13-17 g/dl (Adriani, 2017). Pendapat lain dari *World Health Organization* (WHO) (2017) menyebutkan bahwa anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel di dalam darah merah tidak dapat mencukupi untuk melakukan tugasnya yaitu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis pada tubuh individu berbeda-beda mulai dari umur, jenis kelamin, lingkungan, kebiasaan merokok, dan pada ibu hamil. Adapun faktor yang dapat menyebabkan anemia yang paling sering terjadi yaitu karena kurang pengetahuan tentang penyakit anemia, kurangnya asupan zat besi, vitamin A, vitamin B12, infeksi yang disebabkan oleh bakteri, dan kekurangan produksi sel darah merah (Siska, 2017).

Sebagian besar anemia di Indonesia diperkirakan terjadi karena kurangnya asupan zat besi seperti yang berasal dari sumber hewani. Menurut Kemenkes RI, 2016 makanan yang mengandung zat besi mampu diserap oleh tubuh sekitar 20-30%. Adapun dampak langsung dari anemia seperti merasa pusing, mata berkunang-kunang seperti ingin pingsan, kelopak mata pucat, bibir pucat, lidah, kulit lalu telapak tangan, sering merasa lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5 L) dan juga ini dapat berdampak panjang pada perempuan karena nantinya perempuan akan hamil dan mempunyai anak (Akmal L, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menyatakan angka kejadian anemia di dunia yaitu sebanyak 40-88 %. Untuk Asia Tenggara terdapat sekitar 25-40 % remaja putri yang terkena anemia pada tingkat ringan dan tingkat berat. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi kejadian anemia pada anak yang berusia 5-12 tahun di Indonesia sebesar 26 %, dan perempuan yang berusia 13-18 tahun yaitu 23 %. Prevalensi anemia pada jenis kelamin laki-laki lebih sedikit daripada jenis kelamin perempuan, sekitar 17 % laki-laki yang berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (2016), menyebutkan angka kejadian anemia pada remaja putri yang berumur 15-20 tahun yaitu 57,1 %. Pada daerah Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia sebesar 25,1 % dan 19,4 % berusia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan yaitu sekitar 18,1 % dan 7 % pada laki-laki (Natalia, 2018).

Salah satu program dari Kementerian Kesehatan sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi terjadinya anemia pada remaja putri ialah menjalankan program dengan cara memberikan tablet penambah darah targetnya sebanyak 30% di tahun 2019. Tujuan diadakannya program ini yaitu agar dapat meningkatkan status gizi pada remaja yang mengalami anemia, agar dapat mencegah *stunting*, anemia, dan juga dapat meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh (Kemenkes, 2016). Upaya-upaya lain yang dilakukan yaitu kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan kegiatan penyuluhan yang dilakukan ke tiap sekolah dan ke kelompok remaja yang lainnya (Kemenkes, RI 2016). Program-program tersebut diharapkan mampu mengubah dalam memutuskan kejadian malnutrisi dari generasi ke generasi. Dari tahun 1997 Pemerintah Indonesia sudah menjalankan program untuk mencegah dan menanggulangi masalah anemia gizi pada Wanita Usia Subur dengan cara melakukan tindakan pada Wanita Usia Subur sejak dini, sejak mereka berada pada usia remaja. Adapun Dosis Tablet Tambah Darah yang diberikan kepada remaja putri ialah sebanyak satu tablet perhari selama 10 hari ketika sedang haid (Nuradhiani, 2017). Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa sebanyak 76,2 % remaja putri yang mendapatkan Tablet Tambah Darah, sebesar 23,8 % yang tidak mendapatkan Tablet Tambah Darah. Sedangkan pada remaja yang rutin minum Tablet Tambah Darah kurang dari 52 butir sebanyak 98,6 %, yang lebih dari 52 butir sebanyak 1,4 %. Tetapi pada kenyataannya masih saja ada sekolah yang tidak menjalankan program tersebut pada remaja putri sebagaimana mestinya (Dinkes Kab Kediri, 2018). Sehingga remaja putri yang mengalami anemia dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Kabupaten Banyumas yaitu hanya 5,3 % (Dinkes, 2017).

Nur Aini (2018), menyatakan teori keperawatan Dorothy E. Johnson atau lebih dikenal dengan “behavioral system model” yaitu seseorang dianggap sebagai system perilaku yang selalu ingin berada pada keadaan yang stabil, baik pada lingkungan eksternal ataupun dilingkungan internal, dan mempunyai keinginan untuk dapat menyesuaikan dari pengaruh yang ditimbulkannya. Johnson memandang manusia sebagai sesuatu yang utuh dan dapat berinteraksi antar manusia satu dengan yang lainnya dan dengan lingkungan yang mempunyai tujuan

dan keseimbangan. Perilaku merupakan pokok utama pada seorang manusia dan bila system keseimbangan perilaku itu menurun manusia harus berusaha agar dapat mempertahankan dan mengembalikan keseimbangan tersebut. Begitu halnya dengan materi yang dibahas di penelitian ini yaitu mengenai perilaku makan, seseorang harus bisa mengembalikan atau mengontrol perilaku makan yang kurang baik menjadi perilaku makan yang baik. Sebagai perawat komunitas disini perawat berperan sebagai pendidik (*educator*) yaitu perawat dapat memberi informasi melalui pendidikan kesehatan kepada mereka yang membutuhkan baik dirumah, dipuskesmas, dan pada masyarakat luas secara menyeluruh khususnya pada kasus ini yaitu pada remaja putri untuk mengubah ke dalam perilaku hidup yang sehat, sehingga terdapat perubahan kearah yang jauh lebih baik lagi.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 27 Februari 2020 didapatkan data bahwa terdapat beberapa siswi di SMP Negeri 90 Jakarta yang sering pingsan saat upacara, khususnya remaja putri. Dari pernyataan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 90 Jakarta mengenai anemia. Anemia khususnya pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah besar yang ada di Indonesia. Melihat kejadian tersebut penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Makan dan Peran Teman Sebaya dengan Resiko Anemia pada Remaja Putri Di SMP Negeri 90 Jakarta”.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi khususnya pada remaja putri, karena di usia ini seorang remaja pastinya mengalami banyak perubahan pada dirinya, mulai dari perubahan fisik, psikologis, sosial hingga kognitif. Pada masa ini seseorang akan lebih memperhatikan penampilan, salah satunya bentuk tubuh. Maka dari itu remaja akan lebih memperhatikan asupan makanan dan membatasi makan mulai dari porsi sampai frekuensi. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi kejadian anemia pada anak yang berusia 5-12 tahun di Indonesia sebesar 26 %, dan untuk perempuan yang berusia 13-18 tahun yaitu 23 %. Prevalensi anemia pada laki-laki lebih sedikit dibanding perempuan, hanya sekitar 17 % pada laki-laki yang berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Salah satu program dari Kementerian Kesehatan sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi terjadinya anemia pada remaja putri ialah menjalankan program dengan cara memberikan tablet penambah darah targetnya sebanyak 30% pada tahun 2019. Upaya-upaya lain yang dilakukan yaitu kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan kegiatan penyuluhan yang dilakukan ke tiap sekolah dan ke kelompok remaja yang lainnya (Kemenkes, RI 2016). Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa sebanyak 76,2 % remaja putri yang memperoleh Tablet Tambah Darah sebesar 23,8 % yang tidak memperoleh Tablet Tambah Darah. Sedangkan pada remaja yang rutin minum Tablet Tambah Darah kurang dari 52 butir sebanyak 98,6 %, yang lebih dari 52 butir sebanyak 1.4 %. Tetapi kenyataannya masih saja ada sekolah yang tidak menjalankan program tersebut sebagaimana mestinya (Dinkes Kab Kediri, 2018).

Berdasarkan fenomena dan data yang telah disampaikan diatas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan perilaku makan dan peran teman sebaya dengan resiko anemia pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan perilaku makan dan peran teman sebaya dengan resiko anemia pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dapat disimpulkan tujuan khusus dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi:

- a. Karakteristik usia responden pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta
- b. Gambaran perilaku makan pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta
- c. Gambaran peran teman sebaya pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta
- d. Gambaran resiko terjadinya anemia pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta

- e. Hubungan perilaku makan terhadap resiko anemia pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta
- f. Hubungan peran teman sebaya terhadap resiko anemia pada remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengalaman untuk peneliti mengenai anemia dari penelitian yang telah dilakukan terutama mengenai hubungan perilaku makan dan peran teman sebaya dengan resiko anemia pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan bisa membantu remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia dengan memperhatikan perilaku makan agar dapat memenuhi tugas pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu juga diharapkan remaja putri mampu berkonsentrasi pada saat belajar.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini bisa meningkatkan kualitas pelayanan khususnya di bidang kesehatan remaja dan memberi informasi yang akurat dalam ilmu keperawatan komunitas mengenai pengetahuan tentang anemia dan menjadi bahan tambahan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan.

1.4.4 Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai informasi mengenai status kesehatan remaja putri di SMP Negeri 90 Jakarta sehingga pihak sekolah dapat memantau kondisi kesehatan siswinya.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan serta informasi bagi peneliti dalam meneliti seberapa banyak kejadian Anemia pada remaja khususnya pada remaja putri.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 90 Jakarta. Jenjang Pendidikan SMP dipilih karena peneliti ingin mengetahui tentang resiko anemia. Dimana kejadian anemia ini biasanya terjadi pada usia sekolah yaitu pada usia remaja khususnya usia SMP. Jadi pemilihan tempat penelitian juga dipertimbangkan agar hasil penelitiannya tidak bias dan respondennya mengetahui apakah ada tanda dan gejala yang peneliti jelaskan mengenai anemia pada diri responden. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu resiko anemia. Sedangkan variable independent yang diteliti adalah perilaku makan dan peran teman sebaya