

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan di antaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi [1].

Gizi memegang peranan penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Defisiensi zat gizi tertentu dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan dapat menyebabkan kematian. Keperawatan akan terjadi jika perbaikan asupan gizi tidak dilakukan secara optimal. Status gizi masa lalu dapat memengaruhi kondisi kesehatan di masa sekarang hingga masa mendatang. Perempuan harus mendapatkan perhatian khusus karena nantinya mereka akan melahirkan anak. Status gizi perempuan akan sangat memengaruhi status gizi anaknya esok. Status gizi perempuan dewasa ditentukan oleh kecukupan gizi saat masa remaja [2].

Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi salah satunya adalah anemia. Anemia Defisiensi Besi pada remaja disebabkan karena kehilangan darah pada saat menstruasi, hal ini dikarenakan banyaknya zat gizi besi yang hilang selama menstruasi, juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi [3]. Selain diakibatkan karena menstruasi, anemia juga disebabkan oleh penyerapan zat besi yang terhambat, kebutuhan zat besi yang meningkat dan kehilangan zat besi [4].

Prevalensi anemia remaja di Negara-negara berkembang sebesar 27%, sedangkan di Negara maju sebesar 6%. WHO dalam

Worldwide Prevalence of Anaemia menyatakan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 juta orang (24,8%). Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 27,2%, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8%, dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32% [3].

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada rematri dan WUS, diantaranya dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja [2].

Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja diantaranya pengetahuan dan kesadaran dalam mencukupi kebutuhan zat gizi. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, penggunaan suplementasi tablet Fe saat menstruasi dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia. Hasil penelitian Lestari (2012) disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia ($p\text{-value} = 0,001$) [5]. Demikian juga pendidikan gizi yang dilakukan Sefaya, dkk (2017) pada siswa SMA di Semarang dengan media buku saku berhasil meningkatkan pengetahuan gizi siswa ($p\text{-value} = 0,000$) [6].

Anemia pada remaja dapat dicegah dengan pemberian tablet Fe yang harus diminum secara teratur oleh remaja selama menstruasi. Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi [7]. Pada penelitian Deddi Haryono (2015) terdapat pengaruh pendidikan anemia gizi audio visual tanpa leaflet terhadap tingkat pengetahuan ($p\text{-value} = 0,000$), perilaku minum tablet Fe ($p\text{-value} = 0,012$) dan asupan protein makanan ($p\text{-value} = 0,001$) [8].

Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada WUS tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut, maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri (rematri) dan WUS dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah [2]. Cakupan tablet tambah darah (TTD) yang diperoleh remaja putri berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 sebanyak 80,9% remaja putri mengonsumsi TTD di sekolah dengan proporsi 98,6% remaja putri mendapatkan TTD <52 butir dan 1,4% remaja putri mendapatkan TTD ≥52 butir, namun belum tentu semua remaja putri yang mendapatkan TTD tersebut patuh mengonsumsi tablet sesuai anjuran pemerintah [3].

Penanggulangan anemia selain konsumsi tablet tambah darah dapat dilakukan dengan konsumsi makanan sumber zat besi yang cukup. Sebagian besar remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan oleh kualitas konsumsi pangan yang rendah termasuk ke dalam kelompok yang berisiko anemia. Kelompok yang berisiko ini adalah vegetarian, konsumsi pangan hewani yang rendah, atau terbiasa melewati waktu makan (*skip meal*). Remaja wanita sering menderita anemia akibat lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, lebih sering melakukan diet karena ingin memiliki tubuh kurus atau langsing dan mengalami haid setiap bulan [2]. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi harus dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Hasil penelitian Marfiah dan Kusudaryati (2016), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi efektif meningkatkan rata-rata asupan zat besi pada remaja putri (*p-value* = 0,000) [9].

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap

pengetahuan anemia, konsumsi tablet tambah darah, dan asupan Fe pada remaja putri Sekolah Menengah Atas di Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka penulis merumuskan permasalahan apakah ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia, konsumsi tablet tambah darah, dan asupan Fe pada remaja putri Sekolah Menengah Atas di Cimahi.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia, konsumsi tablet tambah darah, dan asupan Fe pada remaja putri Sekolah Menengah Atas di Cimahi.

1.3.1 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan anemia remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- b. Mengetahui konsumsi tablet tambah darah remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- c. Mengetahui asupan Fe pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia remaja putri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- e. Menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap konsumsi tablet tambah darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol.

- f. Menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap asupan Fe remaja putri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- g. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan anemia remaja putri pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- h. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media terhadap konsumsi TTD remaja putri pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- i. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media terhadap asupan Fe remaja putri pada kelompok perlakuan dan kontrol.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pengetahuan anemia, konsumsi tablet tambah darah dan asupan Fe.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan mengenai pentingnya pengetahuan tentang anemia, kebutuhan gizi remaja khususnya konsumsi tablet tambah darah.

1.5.2 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian lain sebagai bahan perbandingan khususnya mengenai peranan edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan risiko anemia.

1.5.3 Bagi Sekolah dan Remaja Putri di Sekolah

Memberikan informasi atau peningkatan pengetahuan mengenai gizi yang penting pada masa remaja sehingga remaja putri tersebut menyadari pentingnya konsumsi tablet tambah darah untuk meningkatkan hemoglobin dan menyadari pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan untuk meningkatkan kesehatan agar tidak terjadi anemia.