

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]. Pertumbuhan yang cepat pada remaja memberikan konsekuensi terjadinya peningkatan kebutuhan gizi sebagai upaya mengimbangi pertumbuhan tersebut.

Masalah kesehatan di usia remaja merupakan salah satu masalah penting dalam siklus kehidupan. Beberapa perilaku berisiko pada usia remaja diantaranya adalah kebiasaan merokok, gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, hygiene dan sanitasi individu, depresi/stress, konsumsi obat-obatan terlarang dan konsumsi minuman beralkohol [2].

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi, masalah tersebut salah satunya anemia [3]. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra [4]. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan menyebabkan banyaknya zat gizi besi yang hilang selama menstruasi juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak [5]. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila

asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia [6].

Remaja putri juga lebih memperhatikan perubahan ukuran tubuh dan penampilan fisiknya sehingga perilaku atau kebiasaan makan seringkali keliru, seperti membatasi asupan makan khususnya makanan hewani yang mengandung lemak tinggi karena dapat memicu terjadinya kegemukan [7]. Asupan protein dan zat besi yang kurang akan mengakibatkan seseorang mengalami anemia defisiensi besi. Protein berperan penting dalam sintesis hemoglobin dan transportasi zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi [8].

Anemia gizi besi (AGB) merupakan anemia yang paling sering terjadi. Dari seluruh total kasus anemia, 50% disebabkan oleh kekurangan zat besi [9]. Menurut data hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia yaitu sebesar 27,2%, dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32% [10]. Prevalensi tersebut meningkat 13,6% untuk kelompok umur ≥ 15 tahun dibandingkan dengan hasil riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa prevalensi anemia sebesar 18,4% [11]. Faktor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia diantaranya adalah keadaan sosial, perilaku, kurangnya asupan zat besi, dan pengetahuan tentang anemia [12].

Hasil penelitian Septiani di SMKN 11 Bandung tahun 2019 menyebutkan bahwa asupan protein dan zat besi remaja putri masih tergolong kurang dari 60% AKG [13]. Survey Diet Total (SDT) 2014 menunjukkan, rata-rata asupan protein remaja perempuan usia 13-18 tahun di perkotaan provinsi Jawa Barat yaitu 54,6% [14].

Dalam penelitian Syatriani (2010) yang dilakukan pada salah satu SMP Negeri Kota Makassar, ditemukan bahwa siswi yang berada pada kelompok dengan persediaan zat besi tidak terpenuhi menyebabkan siswi tersebut terkena anemia. Terdapat hubungan yang secara statistik bermakna antara anemia dengan konsumsi protein ($p=0,0000$) dan zat besi dengan nilai $p=0,002$ [15].

Untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi diperlukan pengetahuan yang baik bagi remaja. Salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan adalah metode penyampaian informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dengan menggunakan media promosi kesehatan yang tepat. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi secara tidak langsung kebiasaan makan remaja, sehingga dapat berdampak pada tingkat kecukupan gizi remaja [16].

Peran pendidikan gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja mengenai pemilihan makanan yang dikonsumsi sehingga penyimpangan perilaku makan dapat dicegah. Upaya untuk menurunkan kejadian anemia gizi besi salah satunya yaitu dengan meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan gizi dengan menggunakan media buku saku. Kelompok usia remaja merupakan kelompok sasaran strategis dalam upaya menanggulangi masalah anemia dengan pendidikan karena usia remaja masih berada pada proses belajar dan memiliki keingintahuan yang tinggi sehingga lebih mudah dalam menyerap pengetahuan.

Menurut hasil penelitian Kusudaryati, dkk (2016) menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media booklet efektif meningkatkan rata-rata asupan zat besi pada remaja putri di SMAN 1 Simo Boyolali [17]. Sedangkan menurut hasil penelitian Zaki (2019) menyatakan bahwa

terdapat peningkatan rata-rata asupan protein sebelum dan setelah dilakukannya edukasi gizi pada remaja putri dengan kurang energi kronik (kek) di SMAN 5 Purwokerto [18].

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pendidikan gizi terhadap asupan seseorang. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk melihat pengaruh pendidikan gizi menggunakan buku saku terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh Pendidikan gizi menggunakan media buku saku terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri di SMKN 11 Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan media buku saku terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan protein pada remaja putri sebelum Pendidikan gizi
- b. Mengetahui asupan zat besi pada remaja putri sebelum Pendidikan gizi
- c. Mengetahui asupan protein pada remaja putri setelah Pendidikan gizi
- d. Mengetahui asupan zat besi pada remaja putri setelah Pendidikan gizi
- e. Menganalisis pengaruh Pendidikan gizi terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri
- f. Menganalisis rata-rata peningkatan asupan protein pada remaja putri setelah Pendidikan gizi

- g. Menganalisis rata-rata peningkatan asupan zat besi pada remaja putri setelah Pendidikan gizi

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu pemberian Pendidikan gizi menggunakan media buku terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri di SMKN 11 Bandung.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi sarana belajar untuk mengaplikasikan ilmu yang di dapat dalam perkuliahan dan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri.

1.5.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi responden agar meningkatkan asupan protein dan zat besi sesuai kebutuhannya.

1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan informasi bagi institusi terkait yaitu mengenai pengaruh Pendidikan gizi menggunakan media buku saku terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri di SMKN 11 Bandung.

1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian lain sebagai bahan perbandingan khususnya mengenai peranan pendidikan gizi terhadap asupan protein dan zat besi.