

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Pada remaja putri peralihan dari anak menjadi dewasa ditandai dengan adanya perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi pada umur 10-19 tahun (Kemenkes, 2016). Remaja yang mengalami menstruasi menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulan sehingga kebutuhan zat besi atau Tablet Fe meningkat. Jika kebutuhan zat besi tidak tercukupi, maka dapat menyebabkan terjadinya Anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (*World Health Organization, 2011*). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Kadar hemoglobin (Hb) normal apabila memiliki nilai diatas 12g/dl. Seseorang dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dl. Nilai kadar hemoglobin memiliki kategori yaitu ketika nilai Hb antara 10-12 g/dl disebut anemia ringan, kadar Hb 8-10 g/dl disebut dengan anemia sedang, dan kadar Hb 6-8 g/dl disebut dengan anemia berat (Akmal, dkk, 2016).

Anemia umumnya disebabkan oleh adanya pendarahan kronik atau kurangnya zat gizi (Nuniek dkk, 2016). Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2018, prevalensi anemia pada wanita usia subur tertinggi ada di wilayah Asia Tenggara yaitu sebesar 46,3%. Indonesia termasuk dalam salah satu negara dengan prevalensi anemia wanita usia subur tertinggi keempat di Asia Tenggara yaitu sebesar 30,4%. Anemia dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada laki-laki sebesar 14,4% dan pada perempuan sebesar 18%. Prevalensi anemia pada perempuan lebih

tinggi karena perempuan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulan, terutama pada wanita usia subur. Wanita usia subur yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2016).

Hasil skrining anemia di Kabupaten Magetan tahun 2024, menunjukkan bahwa sebanyak 40% remaja putri SMP dan SMA di Kabupaten Magetan mengalami anemia dan sebanyak 35% remaja putri mengalami anemia di Kecamatan Sidorejo. Hasil skrining anemia remaja putri SMP dan SMA di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sidorejo menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja putri tertinggi adalah di SMPN 1 Sidorejo yaitu sebesar 35,6% atau sebanyak 43 remaja putri. Dari 43 remaja yang mengalami anemia, sebanyak 24 remaja putri masuk kategori anemia ringan, sebanyak 18 remaja putri kategori anemia sedang dan sebanyak 1 remaja putri masuk kategori anemia berat. Sementara target global nutrisi tahun 2025 adalah menurunkan angka anemia pada wanita usia subur (WUS) hingga mencapai 50%.

Berdasarkan Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi dalam upaya penanggulangan masalah gizi mikro, pemerintah telah melaksanakan program suplementasi sejak tahun 1970-an hingga saat ini, seiring dengan upaya perbaikan konsumsi masyarakat menuju gizi seimbang. Tablet Fe atau Tablet Tambah Darah merupakan suplementasi gizi dengan kandungan zat besi setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,400 mg asam folat. Pemberian Tablet Tambah pada remaja putri dikatakan berhasil jika dosis yang dikonsumsi ialah 1 (satu) kali seminggu selama 52 minggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid/menstruasi (Permenkes, 2014). Program pemberian Tablet Tambah Darah ini dilaksanakan di sekolah (SMP/SMA) dengan harapan para remaja putri dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah untuk mencegah terjadinya anemia.

Terjadinya anemia karena kurangnya kecukupan gizi dapat dipengaruhi oleh keragaman dan mutu gizi pangan yang dikonsumsi oleh remaja putri. Keragaman dan mutu gizi konsumsi pangan dapat menjadi salah satu faktor determinan dalam melihat kecukupan gizi individu (Bitra, 2010). Mengonsumsi makanan yang beragam dapat mempengaruhi kualitas/mutu pangan yang dikonsumsi remaja putri serta dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu zat gizi yang penting dalam menyusun hemoglobin adalah protein. Berdasarkan penelitian Soedijanto, dkk (2015) menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi protein dapat meningkatkan kemungkinan untuk mengalami anemia pada siswi SMP Negeri 10 Manado.

Mengonsumsi makanan kaya sumber vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi (Kemenkes, 2016). Menurut penelitian Supriadi, dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan Vitamin C dengan kejadian anemia pada anak sekolah dasar di MI PUI Kota Cimahi. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin adalah vitamin B12. Pada penelitian Arenda Reka, dkk (2016) menunjukkan bahwa semakin banyak asupan Vitamin B12 maka semakin tinggi kadar hemoglobin.

Pemberian edukasi gizi seimbang diperlukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah dan mengatasi anemia yang terjadi. Edukasi gizi seimbang diberikan kepada remaja putri yang mengalami anemia. Berdasarkan penelitian Rizqy Widyantori, dkk (2019) menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri yang anemia di SMPN 31 Semarang. Pada penelitian yang dilakukan Djannah dan Wisudawati (2023) didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dan anemia selama 1 bulan pada kelompok intervensi, terdapat perubahan pada tingkat pengetahuan dan sikap responden dalam menerapkan pola makan gizi seimbang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana keragaman dan mutu gizi konsumsi pangan pada remaja putri di SMPN 1 Sidorejo yang mendapat penyuluhan gizi seimbang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Menganalisis keragaman dan mutu gizi konsumsi pangan pada remaja putri di SMPN 1 Sidorejo yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi: usia, berat badan, menstruasi dan kadar hemoglobin.
- b. Mengidentifikasi keragaman konsumsi pangan pada remaja putri anemia dan non anemia yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.
- c. Mengidentifikasi mutu gizi konsumsi pangan berdasarkan 6 zat gizi (6 MGP) pada remaja putri anemia dan non anemia yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.
- d. Mengidentifikasi mutu gizi konsumsi pangan berdasarkan 4 zat gizi (4 MGP) pada remaja putri anemia dan non anemia yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.
- e. Menganalisis keragaman konsumsi pangan pada remaja putri anemia dan non anemia yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.
- f. Menganalisis mutu gizi konsumsi pangan pada remaja putri anemia dan non anemia yang mendapat penyuluhan gizi seimbang.

D. Manfaat Penelitian

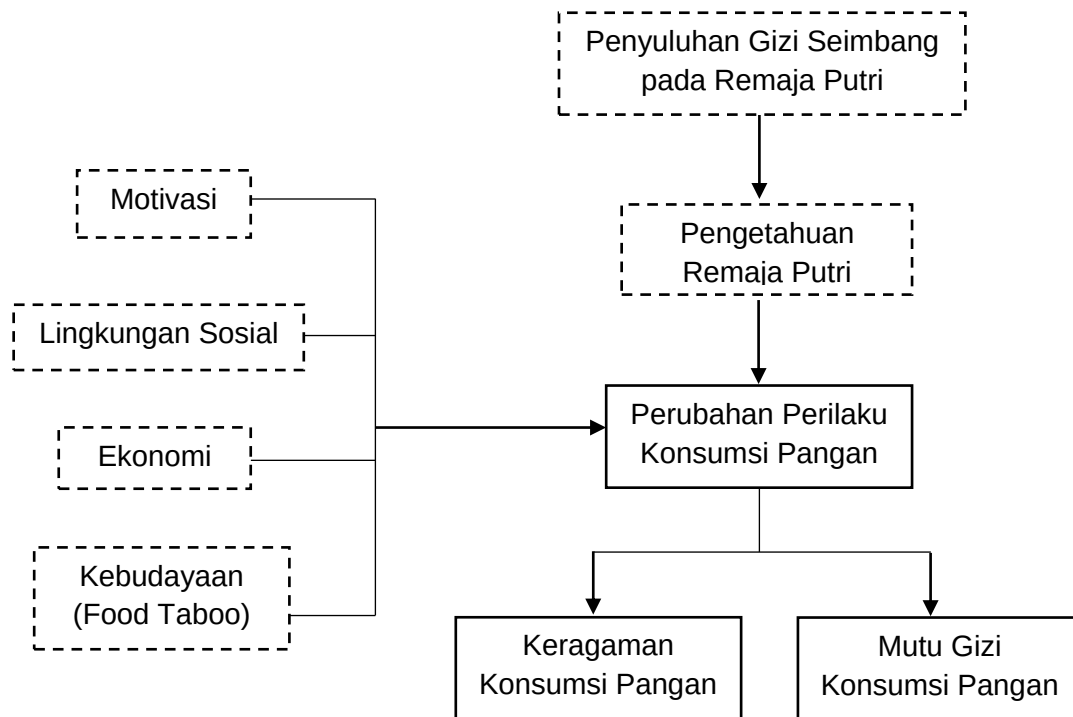
1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat sehingga dapat berguna untuk masyarakat.

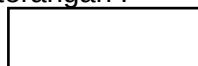
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden setelah dilakukan penelitian mendapatkan manfaat berupa pengetahuan tentang keragaman dan mutu gizi konsumsi pangan untuk mencegah terjadinya anemia.
- b. Bagi peneliti dapat meningkatkan perilaku dalam upaya pencegahan terjadinya anemia.
- c. Bagi Puskesmas dapat menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri dan meningkatkan capaian keberhasilan program pemberian tablet tambah darah.
- d. Bagi sekolah dapat meningkatkan prestasi siswa karena mencegah terjadinya anemia pada remaja putri

E. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis

1. Ada perubahan keragaman konsumsi pangan remaja putri setelah mendapatkan penyuluhan gizi seimbang
2. Ada perubahan mutu gizi konsumsi pangan remaja putri setelah mendapatkan penyuluhan gizi seimbang