

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO tahun (2022), menetapkan bahwa seseorang dengan usia antara 10 sampai 19 tahun adalah anak remaja. Pada masa ini anak remaja mengalami pertumbuhan yang cukup pesat, ditandai dengan perubahan fisik, psikis, hormonal, dan kognitif. Hal ini disebut juga dengan masa akil balig atau pubertas dan dalam kondisi ini makanan yang mereka konsumsi berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi mereka (Janah dan Ningsih, 2021).

Masalah gizi yang banyak dijumpai pada remaja, yaitu anemia, berat badan lebih (*overweight*), kegemukan, dan kekurangan gizi (*wasting*). Remaja putri merupakan kelompok yang paling beresiko mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini penyebabnya karena anak Perempuan mengalami siklus haid setiap bulan, selain itu persepsi terhadap keinginan tampil langsing pada kalangan remaja putri yang menyebabkan mereka membatasi asupan makanannya (Kusmiyati *et al.*, 2018).

World Health Statistics (WHS) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi anemia sebanyak 29,9% di dunia dan sebanyak 46,6% regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara (WHS, 2021). Di Indonesia, anemia gizi masih menjadi salah satu masalah gizi yang utama. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada anak usia 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan pada anak usia 15-24 sebanyak 32% (Balitbangkes RI, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022, menyatakan bahwa sebanyak 21,77% remaja putri usia 12-14 tahun mengalami anemia.

Anemia ialah kondisi bila dalam darah tubuh seseorang memiliki kadar hemoglobin (Hb) kurang dari normal yaitu 12 mg/dl. Dalam pembentukan sel darah merah sangat membutuhkan asupan zat gizi. Unsur utama pembentukan hemoglobin adalah tersedianya besi dan protein yang cukup di dalam tubuh. Peran zat besi dalam tubuh yaitu sebagai pembawa (*carrier*) O₂ dan CO₂ dalam pembentukan sel darah merah, dan sebagai bagian dari enzim (Hardinsyah dan Supriasa, 2016). Protein juga berfungsi sebagai transportasi besi ke sumsum

tulang untuk pembentukan yang baru pada molekul hemoglobin (Astuti dan Kulsum, 2020). Selain itu protein juga berfungsi sebagai transportasi zat besi, sehingga yang mengakibatkan terhambatnya transportasi zat besi dalam tubuh ialah kurangnya ketersediaan protein, kemudian dapat menyebabkan terjadinya defisiensi zat besi (Hidayati *et al.*, 2023).

Adapun faktor yang menjadi sebab tingginya prevalensi anemia pada anak remaja yaitu rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti folat, vitamin C, B12, retinol, riboflavin, kemudian kekeliruan pada saat mengonsumsi sumber zat besi, misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat menghambat zat besi terserap dalam tubuh (Nasruddin *et al.*, 2021). Berdasarkan hal tersebut, remaja putri memerlukan asupan zat besi yang cukup dari segi kuantitas dan kualitasnya untuk mencegah masalah gizi.

Anemia pada remaja diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya keinginan untuk mencari informasi mengenai anemia, kurangnya dukungan dari anggota keluarga, dan terbatasnya pendekatan berupa promosi gizi tentang gizi anemia pada remaja oleh petugas kesehatan sehingga pada kalangan remaja kejadian anemia semakin meningkat (Azzahroh dan Rozalia, 2018). Pengetahuan sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan tindakan atau perilaku seseorang. Adanya kesadaran terhadap manfaat tentang suatu hal, maka seorang individu akan mempunyai sikap yang cermat terhadap hal tersebut. Dalam hal ini pengetahuan remaja perihal anemia memiliki dampak terhadap perilaku dalam pemilihan bahan makanan dengan nilai kandungan gizi yang tinggi, sehingga dapat mengurangi makanan ataupun minuman yang dapat mengganggu tubuh dalam proses absorpsi zat besi.

Hasil penelitian Afriandi dan Aktalina, (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan terhadap kejadian anemia dengan p value $<0,05$. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi secara berkala untuk menanamkan niat pada masing-masing individu, untuk memperoleh suatu informasi berupa pengetahuan tentang kesehatan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari agar pencegahan kejadian anemia tercapai di lingkungan masyarakat khususnya pada remaja putri (Ahdiah *et al.*, 2018). Hal ini di dukung oleh penelitian Azzahroh dan Rozalia, (2018) yang menyatakan

bahwa peluang terbesar terjadinya anemia yaitu kurangnya peran dan perhatian dari petugas kesehatan.

Status gizi sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya anemia khususnya status gizi kurang (Fatkhayah *et al.*, 2022). Status gizi yang optimal saat remaja sebagai dasar untuk mempersiapkan diri sebagai calon ibu yang baik dan sebagai remaja yang sehat. Selain anemia yang terjadi pada remaja yaitu masalah gizi lebih, kegemukan dan gizi kurang. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa anak usia 13-15 tahun sebanyak 8,7% dan 8,1% anak usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus. Pada prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebanyak 16% pada anak usia 13-15 tahun dan 13,5% pada anak usia 16-18 tahun. Untuk prevalensi kurus dan sangat kurus pada anak usia 13-15 tahun sebanyak 22,7% dan 21,19% pada anak usia 16-18 tahun (Balitbangkes RI, 2018).

Hasil penelitian yang diperoleh Janah dan Ningsih, (2021) menyebutkan bahwa responden yang mengalami anemia mayoritas memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 76,5%, sementara responden yang tidak mengalami anemia cenderung mempunyai status gizi gemuk yaitu sebesar 17,8% remaja putri. Prevalensi anemia tinggi banyak dialami pada remaja putri yang berstatus gizi kurus. Hal ini didukung oleh penelitian Setianingsih, 2023 menyebutkan bahwa anak remaja yang mempunyai status gizi kurus berisiko 3,1 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan pada remaja yang memiliki status gizinya baik atau ideal.

MTs Persis 7 Cempakawarna salah satu sekolah yang jarang sekali dijadikan tempat penelitian khususnya dalam bidang kesehatan. Berdasarkan observasi awal, pada tanggal 05 November 2023 peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswi, diketahui bahwa kebanyakan mereka melewatkan waktu sarapan dan lebih sering memilih konsumsi jajanan di kantin. Peneliti juga melakukan survei secara langsung di kantin sekolah dan memang terdapat beberapa penjual dengan jumlah sekitar 10 jenis macam jajanan seperti gorengan gehu, bakwan, cimol, siomai, cireng, mie ayam, bubur, dan makanan lainnya. Apabila kebiasaan makan yang salah maka akan memicu masalah terhadap keadaan gizi individu.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “gambaran pengetahuan gizi, asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka pada penelitian ini diperoleh rumusan masalah yaitu Bagaimana “Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui “gambaran pengetahuan gizi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”
- b. Mengetahui “gambaran asupan protein dan zat besi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”
- c. Mengetahui “gambaran status gizi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Pada hasil penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat untuk mengetahui “gambaran pengetahuan gizi, asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam pengembangan ilmu gizi khususnya dalam hal yang berkaitan dengan masalah anemia defisiensi besi dan dapat pula digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai sumber referensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini sebagai media pembelajaran penulis dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi dan sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian.

b. Bagi Siswi

Pada hasil penelitian ini peneliti berharap dapat bermanfaat dan memberikan masukan untuk siswi, khususnya menambah “pengetahuan gizi, asupan protein, zat besi pada remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan saran dan pendapat bagi pihak sekolah terkait pentingnya pengetahuan gizi, asupan protein dan zat besi, serta status gizi siswi MTs Persis.