

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun mental, sehingga kebutuhan makanan yang mengandung protein dan zat besi menjadi cukup besar (Cholifah *et al.*, 2018). Remaja putri termasuk dalam kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri yaitu anemia. Ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi merupakan salah satu penyebab kejadian anemia (Lestari *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, prevalensi anemia di seluruh dunia 40–88% dan pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan pada tahun 2013 kejadian anemia remaja putri usia 15–24 tahun adalah 18,4% dan mengalami kenaikan menjadi 32% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja putri di Indonesia mengalami anemia (Sari *et al.*, 2022).

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin dalam darah di bawah kadar normal untuk usia dan jenis kelamin (Herwandar *et al.*, 2020). Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 g/dL (WHO, 2011). Remaja putri dikatakan anemia jika kadar hemoglobin <12 g/dL. Penyebab utama anemia adalah berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah atau terjadinya gangguan

dalam pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin pada remaja putri yaitu, adanya faktor genetik seperti hemoglobinopati, infeksi parasit, infeksi akut dan kronis (malaria, kanker, TBC dan HIV), pola makan yang tidak teratur, jenis kelamin, pengetahuan remaja yang kurang, tidak mengonsumsi tablet tambah darah dan lamanya menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah setiap siklusnya (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

Kekurangan kadar hemoglobin dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah, lupa, kulit dan bibir pucat, yang menyebabkan prestasi belajar menurun, malas berolahraga, menurunkan produktivitas kerja, dan kurang semangat beraktivitas karena mudah lelah. Anemia pada remaja putri memiliki efek jangka panjang termasuk masalah perkembangan fungsi kognitif, fisik, emosional, kekebalan tubuh menurun dan siklus menstruasi tidak teratur (Herwandar *et al.*, 2020).

Zat besi memfasilitasi pembentukan hemoglobin darah, yang juga berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kurangnya asupan zat besi mengakibatkan proses eritropoiesis besi dalam tubuh jumlahnya tidak dapat mencukupi kebutuhan, sehingga menyebabkan kadar hemoglobin dalam tubuh jumlahnya menurun (Dameria *et al.*, 2022). Penelitian lain menyatakan terdapat pengaruh positif antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dan mempunyai korelasi yang kuat. Semakin rendahnya asupan zat besi maka semakin rendah kadar hemoglobin (Riawan *et al.*, 2023).

Bentuk zat besi dalam makanan terdiri dari atas dua jenis yaitu bentuk heme dan bentuk non heme. Kurangnya asupan sumber makanan hewani (heme) sebagai salah satu sumber zat gizi besi yang mudah diserap, sedangkan bahan makanan nabati (non heme) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang cukup besar untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengganggu penyerapan zat besi, seperti kopi dan teh secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan penyerapan zat besi semakin rendah (Anwar *et al.*, 2021)

Zat besi dapat dibantu oleh protein yang berfungsi sebagai katalisator untuk pembentukan hemoglobin dalam tubuh. Protein berperan penting untuk mengangkut zat-zat gizi di dalam tubuh. Penelitian lain menyatakan bahwa protein memiliki peran penting sebagai alat perpindahan zat besi yang ada di dalam tubuh untuk pembentukan sel darah merah di sumsum tulang (Listiani *et al.*, 2018). Asupan protein yang kurang mengakibatkan perpindahan zat besi ke sumsum tulang terhambat sehingga kadar hemoglobin terganggu (Kusudaryati *et al.*, 2018).

Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, terutama jenis makanan yang tepat, bergizi seimbang dan meletakkan dasar perilaku gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhan gizi seseorang. Pengetahuan kurang menyebabkan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal. Pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku yang kurang benar, sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi, menyusun menu seimbang sesuai kebutuhan dan selera, serta akan mengetahui

akibat adanya kurang gizi (Lolan *et al.*, 2021). Penelitian lain mengenai pengetahuan gizi, asupan zat besi dan protein berhubungan dengan kadar hemoglobin menunjukkan masalah yang menyebabkan kekurangan zat gizi adalah tidak cukupnya pengetahuan dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik (Setyaningsih *et al.*, 2018)

Berdasarkan survei awal, hasil penjarangan status hemoglobin yang dilakukan oleh petugas Puskesmas Cikalong pada remaja putri kelas 7 SMP dan kelas 10 SMA di wilayah kerja Puskesmas Cikalong diketahui, bahwa kejadian anemia di tingkat SMP dan SMA sebesar 47,87%. Prevalensi anemia terbesar terdapat di SMA Negeri 1 Cikalong yaitu 59,3% (Puskesmas Cikalong, 2022). Dari survei awal yang dilakukan di lingkungan sekolah beberapa pedagang menjual beraneka ragam makanan dan minuman. Siswa mengkonsumsi makanan jajanan rata-rata adalah setiap hari seperti mie ayam, makanan kemasan (snack), makanan gorengan, cilok, cimol, bakso dan minuman kemasan karena jajanan tersebut tersedia dikantin sekolah yang selalu dikonsumsi pada jam istirahat. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan siswa cenderung memilih makanan jajanan.

Kecenderungan dalam mengkonsumsi jajanan yang terlalu sering, kurangnya asupan makanan dan pola makan yang buruk dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan protein dan zat besi yang mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin. Jika remaja memiliki pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi yang baik, maka akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Oleh sebab itu remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi yang cukup agar

pola konsumsi remaja menjadi lebih baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan gizi, asupan protein dan zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMAN 1 Cikalong tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023?
2. Apakah ada hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023?
3. Apakah ada hubungan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023.
2. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023.
3. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMAN 1 Cikalong tahun 2023.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah hubungan pengetahuan gizi, asupan protein dan zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri (Studi

Observasional di SMA Negeri 1 Cikalong, Kecamatan Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023).

## 2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu metode kuesioner pengetahuan dan metode *food recall* 2 x 24 jam untuk mengetahui asupan makanan yang dikonsumsi siswi di hari sebelumnya, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *teknik proportional random sampling*.

## 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah epidemiologi gizi masyarakat.

## 4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian dilakukan di SMAN 1 Cikalong pada remaja putri siswi kelas X IPA dan IPS.

## 5. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cikalong yang beralamat di Jl. Raya Cikalong KM 06 Cikalong Tasikmalaya, kode pos 46195. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2023.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini merupakan pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan,

khususnya bidang gizi masyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status anemia.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Siliwangi Jurusan Gizi)

Menambah kepustakaan serta bahan masukan untuk pengembangan penelitian yang lebih mendalam tentang anemia.

3. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi siswa dan siswi di SMAN 1 Cikalong dalam upaya pentingnya pencegahan dan penanganan kesehatan terhadap siswi terutama siswi yang anemia.