

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organisation* (WHO) anemia merupakan masalah kesehatan nomor satu di era saat ini, dengan kelompok yang memiliki risiko tinggi anemia adalah ibu hamil, anak-anak, dan remaja putri. WHO memperkirakan bahwa 40% anak-anak dengan usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% remaja putri usia 15-49 tahun yang mengalami anemia di seluruh dunia (WHO, 2020). Anemia pada remaja merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal ($<12\text{g/dL}$) (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Remaja putri atau wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena setiap bulan mengalami kehilangan zat besi akibat menstruasi. Remaja putri usia 15-17 tahun juga memiliki pola konsumsi yang banyak mendominasi makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi seperti kopi, teh, dan produk kedelai (Nadila, 2024). Kondisi ini menjadikan remaja putri sebagai kelompok penting untuk diteliti, terutama terkait konsumsi zat besi dari sumber hewani yang memiliki daya serap lebih tinggi dan berpotensi mencegah anemia.

Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya imunitas tubuh, menurunnya aktivitas pembelajaran dan kebugaran tubuh. Selain itu, anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan ancaman bagi kesehatan fisik dan mental. Anemia yang terjadi pada remaja putri juga dapat berlanjut hingga saat

remaja memasuki masa kehamilan dan persalinan sehingga menyebabkan terjadinya prematur, kelahiran dengan berat badan yang rendah (BBLR) dan anemia pada neonatur (Agustina *et al.*, 2024).

Pada remaja putri, anemia antara lain disebabkan oleh konsumsi gizi yang tidak mencukupi, hilangnya sel darah merah akibat infeksi, pendarahan kronis, menstruasi, dan gangguan pembentukan sel darah merah (misalnya thalasemia). Kurangnya pengetahuan gizi berdampak pada pemilihan makanan bergizi, kebiasaan minum kopi dan teh yang menghambat penyerapan zat besi, kebiasaan sarapan yang buruk, dan konsumsi tablet darah yang tidak teratur juga menyebabkan anemia (Mardlotillah & Sumarmi, 2024). Sumber zat besi dalam makanan dibedakan menjadi dua yaitu heme dan non heme. Zat besi heme memiliki bioavailabilitas yang tinggi juga merupakan komponen yang penting dari sel darah merah yang menyediakan transportasi ke seluruh tubuh. Sumber makanan utama zat besi heme yaitu produk hewani seperti daging merah, ikan, dan unggas (Ayuningtyas *et al.*, 2022).

Asupan protein berperan penting dalam terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri. Protein berperan penting dalam mengangkut zat besi dalam tubuh, sehingga rendahnya asupan protein akan menghambat transportasi zat besi, dan menyebabkan kekurangan zat besi. Orang yang mengkonsumsi cukup protein dapat meminimalkan risiko terjadinya anemia defisiensi besi (Permatasari & Soviana, 2022). Kelompok protein hewani, selain merupakan protein berkualitas tinggi juga merupakan sumber zat besi karena makanan hewani memiliki bioavailabilitas zat besi yang tinggi. Di samping itu, protein

hewani seperti daging, ikan, dan unggas juga berperan sebagai faktor *Meat, Fish, Poultry* (MFP) yang berperah untuk meningkatkan penyerapan zat besi heme (Supriadi *et al.*, 2022).

Meat, Fish, Poultry (MFP) merupakan faktor yang dapat mempercepat penyerapan zat besi sehingga zat besi baik dari hemoglobin maupun mioglobin hewan lebih mudah dicerna dan tidak dipengaruhi oleh inhibitor zat besi (Khoirunisa *et al.*, 2023). Oleh karena itu, mengkonsumsi makanan yang berasal dari daging, ikan, dan unggas yang biasa disebut dengan *meat, fish, poultry* (MFP), dapat mencegah anemia defisiensi besi (Meikawati *et al.*, 2023). Zat besi yang berasal dari makanan hewani dapat lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dengan protein nabati (Novelia *et al.*, 2022).

Menurut hasil penelitian (Knijff *et al.*, 2021) mengkonsumsi makanan kaya akan zat gizi besi dari makanan hewani seperti daging merah, ikan, dan unggas dapat mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Indonesia. Konsumsi daging berhubungan positif dengan simpanan zat besi di dalam tubuh (Jackson *et al.*, 2016). Tingginya konsumsi ikan pada anak berhubungan dengan rendahnya prevalensi anemia defisiensi besi. Kebiasaan sering mengkonsumsi pangan hewani kaya akan zat besi secara signifikan berhubungan dengan penurunan risiko anemia pada remaja putri (Knijff *et al.*, 2021).

Pada umumnya masyarakat Indonesia termasuk remaja putri lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan kondisi tersebut mengakibatkan kasus anemia pada remaja putri

cukup tinggi (Wijayati *et al.*, 2024). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), prevalensi anemia pada kelompok 15-24 tahun di Indonesia sebesar 15,5%. Diperoleh hasil data cakupan rematri Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2024 kejadian anemia pada remaja putri kelas 7 dan 10 di Puskesmas Tinewati sebesar 17,61%.

Berdasarkan hasil skrining anemia remaja putri (kelas 10) MAN 2 Tasikmalaya terdapat 211 siswi pada bulan Januari sampai Febuari 2024 oleh Puskesmas Tinewati, didapatkan hasil kasus anemia sebesar 24,6%. Sebaran kasus anemia meliputi 34 siswi mengalami anemia ringan (16,1%), 17 siswi mengalami anemia sedang (8,1%), dan 1 siswi mengalami anemia berat (0,4%). Penduduk di Kabupaten Tasikmalaya merupakan suku sunda yang terkenal dengan pola makan yang didominasi pangan nabati. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meneliti apakah terdapat perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tinewati.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah terdapat perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati ?

2. Rumusan Masalah Khusus

Adapun rumusan masalah khusus dalam penelitian ini yaitu :

- a. Apakah ada perbedaan konsumsi zat besi dari *meat* (daging merah) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati?
- b. Apakah ada perbedaan konsumsi zat besi dari *fish* (ikan) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati ?
- c. Apakah ada perbedaan konsumsi zat besi dari *poultry* (unggas) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan konsumsi zat besi dari *meat*, *fish*, *poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah :

- a. Menganalisis perbedaan konsumsi zat besi dari *meat* (daging merah) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati
- b. Menganalisis perbedaan konsumsi zat besi dari *fish* (ikan) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati

- c. Menganalisis perbedaan konsumsi zat besi dari *poultry* (unggas) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati
- d. Menganalisis perbedaan konsumsi zat besi total dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat observasional.

3. Lingkup Keilmuan

Peneliti ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tinewati.

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan November 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber referensi mengenai perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish,*

poultry (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati untuk melakukan kajian dan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi, pembanding, dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi menambah wawasan dan referensi penelitian tentang perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish, poultry* (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai perbedaan konsumsi zat besi dari *meat, fish,*

poultry (MFP) dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tinewati.