BAB I
PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya peningkatan pertumbuhan disertai adanya aspek hormonal, kognitif, dan emosional yang mengalami perubahan. Remaja adalah golongan usia yang rentan terhadap masalah gizi karena adanya kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk pertumbuhan dan perkembangan, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta adanya kebutuhan gizi khusus, misalnya remaja dengan kehamilan atau mengandung, menderita penyakit kronis, mengonsumsi minuman keras atau alkohol dan obat terlarang, serta diet yang ekstrim atau berlebihan (Almatsier et al., 2011). Pada masa remaja asupan zat gizi sangat berperan dalam menetapkan "*Posture* dan *Performance*" individu ketika beranjak dewasa (Milah, 2019).

Saat ini remaja di Indonesia mengalami tiga beban permasalahan gizi (*triple burden of malnutrition*) antara lain, seperti pendek, obesitas, wasting dan kekurangan zat gizi mikro (anemia) (Nations Children's Fund, 2021). Salah satu permasalahan gizi remaja yang sering dijumpai di Indonesia adalah anemia gizi (Almatsier *et al*., 2011).

Beberapa studi menunjukkan bahwa anemia pada remaja merupakan masalah gizi terbesar di negara berkembang (Chandrakumari *et al*., 2019). Diperkirakan 9 dari 10 penderita anemia terdapat di negara berkembang (Gonete *et al*., 2017). Secara global pada tahun 2016 anemia terjadi pada perempuan usia reproduktif (15 dan 49 tahun) sebanyak 33% (613 juta jiwa (Kulsum, 2020). Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, terjadi peningkatan prevalensi anemia dari tahun 2013 sampai 2018 pada usia 15 sampai 24 tahun sebesar 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa (Wisnubroto, 2021). Kemenkes RI 2018 menjelaskan prevalensi kejadian anemia di Jawa Timur adalah 9,6% pada perempuan (Kusuma, 2020).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau jumlah Hb (hemoglobin) di bawah standar nilai normal (*World Health Organization*, 2017). Standar nilai normal hemoglobin perempuan yaitu 12-16 gr/dL. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit untuk mengetahui dan menetapkan status anemia seseorang (Kulsum, 2020). Saat tubuh tidak mempunyai jumlah hemoglobin atau eritrosit yang cukup, maka tubuh akan merasa lemas dan lelah karena tidak mendapat oksigen sesuai kebutuhannya, hal inilah yang akan memicu terjadinya anemia (Ningsih, 2021).

Anemia dapat disebabkan karena kurangnya zat gizi yang membantu absorpsi zat besi (*enhancer* zat besi), misalnya protein dan vitamin C. Sedangkan tanin, oksalat, phytat, dan kalsium dapat menghambat absopsi zat besi (*inhibitor*) (Dya & Adiningsih, 2019). Remaja putri berisiko menderita anemia karena membatasi asupan makanan untuk mencapai bentuk tubuh ideal (langsing) dan lebih memilih mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat, sehingga konsumsi protein atau sumber zat besi berkurang (Sartika, 2020). Selain itu anemia juga disebabkan oleh faktor sosial ekonomi yaitu pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan (Darmawati *et al*., 2018).

Pada dasarnya anemia, terutama anemia gizi besi dipengaruhi secara langsung oleh kurangnya intake zat gizi karena pola konsumsi yang salah serta ketersediaan pangan yang dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia gizi besi (Restuti & Susendra, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Hamidiyah (2020) yang menjelaskan adanya hubungan asupan zat gizi dengan terjadinya anemia pada remaja putri di Asrama Ma'had Aly Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Banyuputih Situbondo dengan p-value sebesar 0,029 dengan taraf signifikan 0,05.

Selain itu anemia gizi besi juga disebabkan karena kurangnya intake protein, zat besi, dan vitamin C. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nanda (2018) pada siswi kelas X dan XI di SMK Nusatama Padang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intake Fe (P=0,011), intake vitamin C (P=0,045), dan intake protein (P=0,001) dengan

kejadian anemia, namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh (P=0,91) dengan kejadian anemia.

Anemia dapat menimbulkan beberapa dampak, terutama bagi remaja putri diantaranya yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak yang ditimbulkan dalam jangka pendek bagi remaja yang menderita anemia, yaitu terjadinya penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, menurunkan produktivitas, menurunkan kebugaran, serta menurunkan sistem imun. Sedangkan dampak jangka panjang atau dampak yang lebih serius yaitu dapat menjadi ibu yang akan berpeluang mengalami anemia saat hamil atau setelah menikah. Hal ini dapat memperburuk kondisi ibu jika tidak ditangani, seperti bayi lahir prematur serta BBLR hingga melahirkan bayi yang berisiko terjadinya kematian (Kemenkes RI, 2019).

Kabupaten Gresik merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur dan dikenal sebagai kota industri dengan perkembangan yang sangat pesat. Kecamatan Kebomas merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Gresik yang berdekatan dengan pusat pemerintahan, dan terdapat 4 SMA, yaitu SMA Daruttaqwa, SMA Muhammadiyah 1 Gresik, SMA Negeri 1 Kebomas, dan SMA Semen Gresik (Badan Pusat Statistik, 2021). Namun dalam penelitian ini hanya dilakukan pada 3 SMA di Kecamatan Kebomas, yaitu SMA Muhammadiyah 1 Gresik, SMA Negeri 1 Kebomas, dan SMA Semen Gresik. Sedangkan SMA Daruttaqwa tidak dijadikan tempat penelitian karena siswinya tinggal di asrama sehingga asupannya akan berbeda dengan siswi yang tidak tinggal di asrama dan tidak bisa di generalisasi dengan 3 SMA lainnya.

Penulis memilih judul tersebut karena berdasarkan survei awal dengan melakukan wawancara kepada pihak sekolah yang menyatakan bahwa pihak sekolah tidak memberikan Tablet Tambah Darah secara rutin dan belum pernah dilakukan pemeriksaan Hb pada siswi sehingga pihak sekolah memberi izin untuk melakukan penelitian karena ingin mengetahui kadar Hb siswinya apakah termasuk anemia atau tidak anemia. Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA, karena kebanyakan remaja SMA terutama remaja putri mudah terpengaruh isu – isu terkait diet, menyukai dan sering konsumsi *fast*

food dengan lemak yang tinggi, protein, vitamin C, serta zat besi yang rendah (Nurjanah, 2017). Jika hal tersebut dibiarkan akan menyebabkan terjadinya anemia, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait "Hubungan antara Intake Zat Gizi Makro, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Siswi SMA di Kecamatan Kebomas".

1.2 RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang tersebut, yaitu "Bagaimana hubungan antara intake zat gizi makro, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswi SMA di Kecamatan Kebomas?"

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan antara intake zat gizi makro, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswi SMA di Kecamatan Kebomas.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi intake zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
2. Mengidentifikasi intake zat besi pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
3. Mengidentifikasi intake vitamin C pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
4. Mengidentifikasi kadar hemoglobin pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
5. Menganalisis hubungan antara intake zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan kadar hemoglobin pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
6. Menganalisis hubungan antara intake zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.
7. Menganalisis hubungan antara intake vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.

8. Menganalisis hubungan antara intake zat gizi makro, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan menganalisa situasi di bidang gizi masyarakat khususnya mengenai hubungan antara intake zat gizi makro, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswi SMA di Kecamatan Kebomas.

1.4.2 Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja putri terkait anemia sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

1.4.3 Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan data dan informasi terkait hubungan antara intake zat gizi makro, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswi SMA di Kecamatan Kebomas.