

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa melalui fase pubertas yang memiliki tanda berupa transformasi fisik, biologis, dan psikologis yang sangat beragam serta berkelanjutan. Berdasarkan rentang usianya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal usia 10-14 tahun, masa remaja menengah usia 14-17 tahun, dan masa remaja akhir usia 17-19 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kelompok remaja putri tergolong rentan mengalami anemia. Kerentanan ini terjadi karena mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan serta mengalami menstruasi setiap bulannya yang memicu kehilangan zat besi (Rizka, 2017). Perubahan fisik yang dialami remaja terjadi pada kesehatan dan status gizinya, seperti rendahnya asupan makanan sumber zat besi. Ketidakseimbangan akan muncul jika jumlah zat gizi yang dikonsumsi tidak mencukupi dengan kebutuhan tubuhnya, seperti masalah gizi yang lebih (*overweight*), gizi kurang (*underweight*), dan anemia (Briawan, 2014).

Remaja mengalami fase perkembangan tubuh yang relatif cepat sehingga memerlukan asupan zat gizi tercukupi. Namun, remaja sering mengabaikan kebutuhan gizi tersebut yang nantinya berdampak pada sejumlah permasalahan kesehatan misalnya anemia yang dialami oleh remaja putri (Fajrian, 2021). Tingkat kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Hal ini terjadi akibat kehilangan zat besi selama menstruasi yang membuat peningkatan asupan zat besi (Astrida, 2020).

Ketika kadar hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal sekitar <12 mg/dl, kondisi ini disebut anemia. Remaja perempuan yang menderita anemia mungkin mengalami gejala seperti pucat, kelelahan atau lesu, keletihan, sesak napas, kehilangan nafsu makan, dan gangguan pertumbuhan (Aprianti, 2019). Dampak buruk anemia pada remaja, seperti terjadinya penurunan imunitas, tingkat konsentrasi, prestasi belajar,

kebugaran remaja dan produktifitas yang berakibat dalam kehidupan selanjutnya. Sebagai calon ibu yang kelak akan menjalani kehamilan dan persalinan, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami kematian saat melahirkan, melahirkan bayi yang prematur, dan juga bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) apabila menderita anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9% pada kelompok rentang usia 15-24 tahun dan kelompok rentan usia 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi anemia di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2013 sebesar 37,01% dan mengalami peningkatan sebesar 48,09% pada tahun 2018 dengan kelompok rentang usia 15-24 tahun dan kelompok rentang usia lainnya (Kemenkes RI, 2013 dan Kemenkes RI, 2018). Anemia terjadi karena berbagai sebab. Tiga faktor penting anemia, yaitu meliputi perdarahan (baik akut maupun kronis) yang mengakibatkan kehilangan darah, kerusakan sel darah merah, dan minimnya produksi sel darah merahnya (Adriani, 2017).

Kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan sesuai anjuran, khususnya makanan kaya zat besi, ditambah rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi kurangnya aktivitas fisik, penyakit infeksi akut dan kronis serta siklus menstruasi (Utami, 2015). Anemia dapat disebabkan oleh kondisi menstruasi yang tidak teratur atau abnormal, lebih dari 3-4 hari yang menyebabkan akan kehilangan banyak darah (Herwandar & Soviyati, 2020). Kebiasaan makan atau perilaku makan mencakup cara seseorang mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan gizi, dengan memastikan zat gizi terpenuhi secara seimbang (Pujiati, Arneliwati, Siti Rahmalia, 2015). Pola makan adalah perilaku yang mampu memberikan pengaruh pada keadaan gizi seseorang. Hal tersebut erat kaitannya baik pada kuantitas maupun kualitas di minuman atau makanannya yang diserap (Kemenkes RI, 2014).

Kebutuhan zat besi sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berfungsi sebagai penyusun sel darah merah (hemoglobin). Jika konsumsi sumber zat besi tidak cukup (≤ 15 mg) sesuai anjuran AKG kondisi tubuh akan mengalami kekurangan darah atau anemia (Chan L & Mike LA, 2015). Sumber zat besi terbagi menjadi dua bentuk yaitu zat besi heme berasal dari daging, unggas, ikan dan zat besi non-heme (Skolmowska D & Glabska D, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), untuk hidup sehat remaja dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah-buahan sekitar 400 gram per orang per harinya. Sayuran hijau merupakan sumber serat dan zat besi selain yang terdapat pada produk hewani. Sayur sumber zat besi, seperti bayam, kangkung, daun singkong, kacang panjang dan buncis kaya akan asam folat serta karotenoid, nutrisi yang sangat penting selama kehamilan (Permenkes RI, 2014). Buah-buahan berwarna cerah, mulai dari kuning, oranye, merah ungu hingga biru, biasanya mengandung banyak vitamin, termasuk vitamin A, C, serta antioksidan. Vitamin C, yang menyokong naiknya penyerapan zat besi oleh tubuh, merupakan salah satu vitamin bermanfaat yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran (Etik S, 2019). Tubuh membutuhkan vitamin untuk mendukung proses metabolisme, serta antioksidan untuk melawan radikal bebas dan menghilangkan produk oksidasi, keduanya berbahaya bagi Kesehatan (Agung et al, 2016).

Kesadaran mengonsumsi sayur dan buah di Indonesia masih kurang dari yang dianjurkan, hanya sekitar 4,5% yang sudah menerapkan anjuran tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, penduduk di Indonesia dikategorikan cukup untuk frekuensi konsumsi sayur dan buah sedikitnya 5 porsi per hari dalam seminggu dan dikategorikan kurang jika mengonsumsi kurang dari kategori tersebut. Jumlah frekuensi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk di Indonesia sebesar 95,4% kurang mengonsumsi, sebesar 10,7% tidak mengonsumsi, sebesar 66,5% mengonsumsi sekitar 1-

2 porsi, sebesar 18,3% mengonsumsi sekitar 3-4 porsi, dan sebesar 4,6% mengonsumsi lebih dari 5 porsi. Frekuensi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu menurut kelompok umur 15-19 tahun sebesar 96,4% kurang mengonsumsi, sebesar 13,3% tidak mengonsumsi, sebesar 67,9% mengonsumsi sekitar 1-2 porsi, sebesar 15,2% mengonsumsi sekitar 3-4 porsi, dan sebesar 3,6% mengonsumsi lebih dari 5 porsi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2018, frekuensi konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 6,22% untuk kategori tidak mengonsumsi, sebesar 57,55% mengonsumsi sekitar 1-2 porsi, sebesar 27,02% mengonsumsi sekitar 3-4 porsi, dan sebesar 9,21% mengonsumsi lebih dari 5 porsi. Sedangkan Kota Yogyakarta frekuensi sayur dan buah lebih tinggi dibandingkan wilayah Kabupaten, yaitu sebesar 9,46% untuk kategori tidak mengonsumsi, sebesar 60,99% mengonsumsi sekitar 1-2 porsi, sebesar 22,99% mengonsumsi sekitar 3-4 porsi, dan sebesar 8,56% mengonsumsi lebih dari 5 porsi. Frekuensi konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu menurut kelompok umur 15-19 tahun sebesar 9,07% untuk kategori tidak mengonsumsi, sebesar 63,12% mengonsumsi sekitar 1-2 porsi, sebesar 21,51% mengonsumsi sekitar 3-4 porsi, dan sebesar 6,30% mengonsumsi lebih dari 5 porsi (Kemenkes RI, 2018).

Hasil studi lain menunjukkan bahwa kurang sayur dan buah disebabkan buah bukan merupakan jenis pangan utama yang wajib tersedia di rumah tangga, sedangkan sayur banyak remaja yang kurang suka makan dikarenakan pola kebiasaan makan sayur yang tidak diterapkan sejak kecil (Tuty Hertati, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang baik dan menu seimbang akan mempengaruhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga kejadian anemia ini dapat teratasi. Namun, sebagian remaja jarang mengonsumsi menu seimbang, seperti jarang konsumsi sayuran hijau hal ini

disebabkan oleh pola makan yang kurang baik seperti frekuensi makan yang tidak teratur dan frekuensi mengkonsumsi sayuran hijau yang jarang (Anggoro, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja banyak terjadi pada rentang usia 15-24 tahun. Usia 15-18 tahun adalah usia seorang remaja yang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil skrining anemia persekolah tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja terdapat di setiap jenjang pendidikan, seperti sekolah menengah pertama sebanyak 71 sekolah, sekolah menengah kejuruan sebanyak 29 sekolah, dan sekolah menengah atas sebanyak 48 sekolah dengan hasil skrining anemia pada remaja tertinggi di Kota Yogyakarta. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 9 Yogyakarta merupakan sekolah menengah atas yang terletak di pusat Kota Yogyakarta memberikan kesempatan kepada para siswa dan siswi dalam mengakses pembelian makanan cepat saji dengan mudah tanpa memperhatikan permasalahan gizi yang akan dialami setelah mengkonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan, terkhusus rendahnya frekuensi konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan ulasan yang sudah dijelaskan terkait penelitian ini akan meneliti hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta?
2. Apakah ada hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2.2 Mengetahui gambaran anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2.3 Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi sayur pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2.4 Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi buah pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2.5 Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.3.2.6 Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan dan analisis masalah gizi masyarakat terkait hubungan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Bidang Akademik

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi ilmiah mengenai frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber ilmiah terkait hubungan antara kejadian anemia pada remaja putri untuk membantu dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.