

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa pergantian dari masa anak-anak menuju dewasa, pada masa remaja ini proses pertumbuhan dan perkembangan juga perlu diawasi agar dapat menciptakan generasi yang sehat di masa yang akan datang. Namun sampai saat ini tidak banyak remaja yang memperhatikan tentang kesehatannya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia remaja lebih memperhatikan pendapat orang-orang sekitar atau dari lingkungan sosial dibandingkan mementingkan faktor kesehatan mereka. Pada Siklus pergantian dari anak-anak menuju dewasa ini remaja dianjurkan untuk selalu memenuhi kebutuhan gizi seperti zat besi yang cukup, khususnya pada remaja putri yang mulai mengalami menstruasi di setiap bulannya, yang menyebabkan kondisi tubuh memerlukan gizi yang baik dan zat besi untuk tubuh mengembalikan keadaan setelah menstruasi (Kemenkes, 2021).

Adanya perubahan signifikan yang terjadi pada fisik yang dialami remaja putri. Hal ini menyebabkan persepsi mengenai tubuhnya akan dinamis seiring dengan perubahan fisik, dan lingkungan yang dirasakan. Keinginan untuk mengejar postur tubuh yang diinginkan, menyebabkan remaja untuk memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat, seperti menunda-nunda makan karena badan yang sudah terlihat gemuk, kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal, pemilihan makanan yang kurang tepat dan kurangnya aktivitas fisik memungkinkan remaja putri akan mengalami anemia. (Kemenkes, 2023).

Anemia merupakan penurunan jumlah kadar hemoglobin dalam darah. Remaja putri merupakan kelompok rawan terhadap defisiensi gizi zat besi yang berisiko menderita anemia, disebabkan karena banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun. Melihat tingginya risiko remaja putri menderita anemia, diperlukan langkah pencegahan yang tepat untuk menghindari remaja dari bahaya anemia (Soeradji, 2021).

Dari data prevalensi anemia di Indonesia meningkat berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 pada usia 5-14 tahun adalah 26,8%, kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32%, pada wanita sebesar 27,2% dan pada ibu hamil sebesar 48,9%. Prevalensi kejadian anemia yang di alami oleh remaja sebesar 32% yang menandakan bahwa 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. (Riskesdas, 2018) Menurut Farida dalam radar Madura, Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan tingkat prevalensi anemia pada remaja putri sebanyak 52% lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional dan anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Farida wahyu ningtyias, 2022). Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 April 2023 di SMPN 2 Jatirejo bahwa dari siswi yang telah di lakukan pemeriksaan hemoglobin oleh pihak Puskesmas terdapat 31 siswi yang mengalami anemia, peneliti melakukan wawancara pada 15 siswi mengatakan 7 siswi jarang sarapan pagi, 8 siswi jarang mengonsumsi sayuran hijau, dan 13 siswi memiliki kebiasaan makan makanan yang tidak bergizi seperti seblak, bakso, gorengan, 9 siswi mengatakan sering mengalami pusing dan 8 siswi mengantuk

saat pembelajaran. Hal ini karena mereka belum memperoleh informasi tentang gizi seimbang dan dari 10 siswi tersebut merespons negatif terhadap pemenuhan gizi asalkan makan seadanya tanpa memperhatikan jenis makanan dengan harga murah namun perut kenyang. Dan peneliti wawancara dengan pihak kesiswaan mengatakan bahwa belum pernah diadakan penyuluhan tentang gizi.

Menurut penelitian (Tonasih et al., 2019) faktor usia, frekuensi menstruasi, status gizi, pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik menjadi faktor yang dapat memicu remaja putri mengalami anemia. Remaja dengan status gizi yang kurang akan berisiko 15 kali lipat mengalami anemia dibanding dengan status gizinya baik (Indrawatiningsih et al., 2021). Perkembangan dan pertumbuhan yang dialami oleh remaja menjadikan banyak perubahan yang terjadi termasuk gaya hidup, sikap dan perilaku konsumsi remaja. Pola makan yang buruk disebabkan beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang salah. Remaja putri sebagian besar memiliki kebiasaan mengganti makan pagi menjadi makan siang, dampak yang dapat timbul dari kondisi ini yaitu menurunnya konsentrasi belajar, kondisi tubuh menjadi lemah, gangguan pertumbuhan, dan imunitas (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Berdasarkan penelitian Budiarti penyebab kejadian anemia adalah pola makan dan minum, pengetahuan, asupan zat gizi, menstruasi, tablet Fe, status gizi, dan sosial ekonomi, pada penelitiannya menguji pengaruh konsumsi tablet Fe yang telah diberikan kepada remaja putri selama 1 bulan dalam masa menstruasi, hasil penelitian tersebut terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Pada akhirnya Pemanfaatan Unit Kegiatan di bidang kesehatan dengan pemberian tablet Fe pada

mahasiswa putri setiap bulannya, dianggap penting untuk mengurangi kejadian anemia (Budiarti et al., 2021). Dampak kurang baik yang akan terjadi apabila remaja putri mengalami anemia yakni menurunnya kesehatan reproduksi, mental, tingkat kebugaran menurun, prestasi belajar mengalami penurunan, terhambatnya perkembangan sistem motorik (Soeradji, 2021)

Sikap remaja putri di era ini dalam mencegah adanya anemia masih terbilang kurang ditandai dengan sikap mereka yang lebih mementingkan bentuk badan serta membatasi makanan sehingga asupan gizi yang masuk tidak sama dengan yang dikeluarkan di mana asupan gizi tersebut sangat diperlukan di masa pertumbuhannya. Maka dari itu pemerintah membuat program untuk meningkatkan status kesehatan gizi bagi remaja putri. Dengan adanya peningkatan kejadian anemia sebagaimana tercantum di dalam sasaran program Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) antara lain meningkatkan ketersediaan pelayanan kesehatan yang bermutu untuk membina dan memperbaiki gizi masyarakat salah satunya pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri. Selain program yang diberikan oleh pemerintah mengenai pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk menanggulangi masalah anemia yaitu salah satunya dengan edukasi tentang gizi seimbang agar remaja tahu dan dapat mengaplikasikannya di dalam kehidupan nyata. Pemberian edukasi tentang gizi dan informasi yang benar diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri untuk mencegah peningkatan angka kejadian anemia. Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka peneliti tertarik

untuk meneliti pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Jatirejo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui dan menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Jatirejo

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui sikap tentang anemia pada remaja putri sebelum diberikan edukasi gizi seimbang di SMPN 2 Jatirejo
2. Untuk mengetahui sikap tentang anemia pada remaja putri sesudah diberikan edukasi gizi seimbang di SMPN 2 Jatirejo
3. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Jatirejo

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Memberikan pengetahuan atau wawasan tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja putri

#### 1.4.2 Manfaat praktis

##### 1. Bagi responden

Remaja putri mendapatkan edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan adanya perubahan pada sikap untuk pencegahan anemia.

##### 2. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan penulisan ini dapat memperbanyak bahasan dalam bidang promosi kesehatan yang berhubungan dengan pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan sikap remaja putri tentang anemia untuk pencegahan terjadinya anemia.

##### 3. Bagi institusi pendidikan

Memperbanyak referensi tentang kesehatan remaja terutama pada remaja putri dan mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap sikap remaja putri mengenai anemia.

##### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai pedoman untuk melakukan pengembangan penelitian yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu kebidanan terutama kesehatan remaja putri mengenai anemia.