BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Agus, 2009). Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjiningsih, 2007).

Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Remaja putri umumnya mengalami kekurangan zat besi, kalsium, dan vitamin A. Di samping itu, juga kekurangan vitamin B6, seng, asam folat, iodium, vitamin D, dan magnesium (Agus, 2009). Salah satu dari empat masalah gizi yang sedang dihadapi negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, adalah masalah anemia zat gizi besi. Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri tahun 2005, mencapai 26,50% (Depkes, 2010). Damayanti (2012) menyatakan bahwa prevalensi anemia remaja putri di SMK Muhammadiyah 4 Surakarta sebesar 54,5%.

Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisman, 2009). Hemoglobin (Hb) merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin

merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia (Supariasa, 2012).

Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual (Astawan, 2008). Berkurangnya jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar (Depkes, 2010). Salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi (Astawan, 2008).

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Khomsan, 2003). Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavaibilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Soetjiningsih, 2007).

Penelitian Wetipulinge (2006) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Asmika (2006) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Herman (2001) menyatakan bahwa ada hubungan antara kejadian anemia pada remaja putri dengan kebiasaan makan, yang meliputi diet, kebiasaan makan sumber protein hewani dan kebiasaan minum teh. Handayani, dkk (2007) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia.

Asrama SMA MTA Surakarta bekerjasama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) dalam bentuk donor darah yang dilakukan setiap tiga bulan sekali. Berdasarkan data donor darah Bulan Mei 2012 di peroleh data dari 129 siswi yang tinggal di Asrama yang mengikuti kegiatan donor darah sebanyak 34,88% menderita anemia. Hal ini yang melatar belakangi untuk melakukan penelitian hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama SMA MTA Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalahnya adalah “Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama SMA MTA Surakarta ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama SMA MTA Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a) Mendeskripsikan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama SMA MTA Surakarta
b) Mendeskripsikan pengetahuan tentang anemia
c) Mendeskripsikan kebiasaan makan remaja putri
d) Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia terhadap kadar hemoglobin
e) Menganalisis hubungan kebiasaan makan terhadap kadar hemoglobin

D. Manfaat

1. Bagi Pihak Asrama

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada pihak asrama SMA MTA Surakarta, tentang pentingnya pemberian jenis makanan yang beragam bagi remaja putri yang tinggal di Asrama.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi terkait seperti Puskesmas dan Dinas Kesehatan Surakarta dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan bahan masukan

dalam penyusunan program-program yang berkaitan dengan penanggulangan anemia pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan pengetahuan tentang anemia, kebiasaan makan dan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama SMA MTA Surakarta.