

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan anak pada rentang usia 6-12 tahun yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental. Anak usia sekolah yang berusia 10-12 tahun sudah tergolong dalam kategori remaja awal (Kemenkes, 2014). Anak usia sekolah pada umumnya mempunyai pola makan dan asupan gizi yang tidak terlalu berbeda dengan teman sebayanya. Kebiasaan makan yang terbentuk pada usia ini, serta jenis makanan yang disukai dan tidak disukai, merupakan dasar bagi pola konsumsi makanan dan asupan gizi anak usia selanjutnya (Almatsier, 2011).

Asupan zat gizi berperan dalam pembentukan sel darah merah. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat mengganggu pembentukan sel darah merah. Terganggunya pembentukan sel darah merah bisa disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi, terutama zat-zat gizi penting seperti besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C dan zat gizi penting lainnya sehingga menyebabkan anemia (Zarianis, 2006). Anemia gizi besi menjadi salah satu penyebab utama anemia (Kemenkes, 2018).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain diperburuk oleh kurangnya asupan, zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (WHO, 2011). Kebanyakan remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan oleh kualitas konsumsi pangan yang rendah.

Kelompok yang termasuk berisiko ini adalah vegetarian, konsumsi pangan hewani yang rendah, atau terbiasa melewatkan waktu makan (*skip meal*) (Briawan, 2013). Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, juga merupakan faktor penyebab masalah gizi (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama dari masalah gizi (Briawan, 2013).

Anemia didefinisikan sebagai rendahnya massa sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) yang mengakibatkan turunnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen (Blackman, 2005). Mengonsumsi daging, ikan dan telur merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia. Daging, ikan dan telur merupakan sumber zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Gallagher, 2008), sehingga kurangnya asupan zat besi dapat menghambat pembentukan hemoglobin.

Menurut Werner, dkk (2010), gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah lemah, lesu, cepat lelah, mata berkunang-kunang, telinga berdenging, kulit pucat dan tembus pandang (transparan), pucat di balik kelopak mata, gusi pucat, kuku jari tangan berwarna putih (pucat), wajah dan kaki membengkak, denyut jantung cepat, dan sesak nafas. Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain, menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak,

menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja (Proverawati dan Erna, 2011). Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (Kemenkes, 2018).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang secara global banyak ditemukan di berbagai negara maju maupun di negara berkembang. Penderita anemia diperkirakan hampir dua milyar atau 30% dari populasi dunia (WHO, 2010). Menurut WHO, sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia tingkat ringan sampai berat.

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menyatakan prevalensi anemia di Indonesia yaitu sebesar 21,7%. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan pada kelompok yang berumur 15-24 tahun sebesar 18,4%. Apabila dibandingkan dengan hasil riskesdas 2007, terjadi peningkatan prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 9,4%. Sedangkan bila dilihat dari jenis kelamin didapatkan proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki, yaitu 18,4% pada laki-laki dan 23,9% pada perempuan.

WHO menetapkan kategori status anemia di suatu wilayah, yaitu 5-19,9% dikategorikan prevalensi rendah, 20-39,9% dikategorikan prevalensi sedang dan $\geq 40\%$ dikategorikan prevalensi tinggi (WHO, 2001). Hal ini berarti Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 15%.

Berdasarkan Hasil Survei Diet Total (SDT) tahun 2014 diketahui konsumsi sumber protein hewani penduduk Indonesia, terbanyak berasal

dari kelompok ikan dan olahan, yaitu sebesar 78,4 gram per orang per hari. Disusul oleh kelompok daging dan olahan sebanyak 42,8 gram per orang per hari, dan tiga kelompok lain yang sedikit dikonsumsi secara berurutan adalah telur dan olahan sebesar 19,7 gram per orang per hari, susu dan olahan kurang dari 5 gram per orang per hari, dan kelompok jeroan sebesar 2,1 gram per orang perhari.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusuma (2018), prevalensi anemia pada remaja putri di Sekolah Dasar Totosari dan Sekolah Dasar Tunggulsari 1 Kelurahan Pajang, Kecamatan Laweyan, Sukarta, Jawa Tengah ditemukan sebanyak 39,2%. Diduga terdapat kaitan antara tingginya prevalensi anemia pada anak sekolah dasar ini dengan rendahnya asupan zat besi yang bersumber dari pangan hewani. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lanjutan tentang perbedaan konsumsi daging, ikan dan telur antara remaja putri yang anemia dan non anemia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah ada perbedaan konsumsi daging, ikan, dan telur antara remaja putri yang anemia dan non anemia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan konsumsi daging, ikan dan telur antara remaja putri anemia dan non anemia di

Sekolah Dasar Totosari dan Sekolah Dasar Tunggulsari 1 dan 2
Kelurahan Pajang, Kecamatan Laweyan, Sukarta, Jawa Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran umum lokasi penelitian
- b. Mendeskripsikan tingkat pendidikan ibu di lokasi penelitian
- c. Mendeskripsikan pengeluaran pangan keluarga di lokasi penelitian
- d. Menganalisis perbedaan konsumsi daging antara remaja putri anemia non anemia serta jenis daging yang sering dikonsumsi.
- e. Menganalisis perbedaan konsumsi ikan antara remaja putri anemia non anemia serta jenis ikan yang sering dikonsumsi.
- f. Menganalisis perbedaan konsumsi telur antara remaja putri anemia non anemia serta jenis telur yang sering dikonsumsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Dinas Kesehatan Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pandangan dalam membuat kebijakan dan perencanaan program perbaikan gizi pada masa mendatang.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk pihak sekolah dalam membuat program yang dapat meningkatkan konsumsi daging, ikan dan telur pada siswi-siswi yang ada di sekolah tersebut, sehingga kejadian anemia bisa dikurangi

3. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk melakukan penelitian yang serupa yang berkaitan dengan anemia pada siswi sekolah dasar.