

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa transisi dari anak – anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Pada masa ini merupakan masa dimana individu mulai belajar dan mempunyai kemampuan fungsional dan kesehatan. Secara kesehatan, masa ini merupakan periode penting untuk kesehatan reproduksi dan pembentukan awal perilaku hidup sehat.

Anemia adalah keadaan dimana jumlah kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Hemoglobin adalah molekul protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan mengembalikan karbondioksida dari jaringan tubuh ke paru-paru untuk dikeluarkan melalui pernapasan. Menurut World Health Organization, (WHO) Kadar Hb normal pada remaja putri adalah  $>12$  g/dl.

World Health Organization (WHO) mengungkapkan insiden anemia sejak tahun 1993-2005 sebesar 48,8% dan terdapat 1,62 miliar penduduk dunia yang menderita anemia. Anemia terjadi pada berbagai kelompok usia, di antaranya pada perempuan dan laki-laki usia  $>15$  tahun sebesar 30,2% dan 12,7%. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2010 angka kejadian anemia pada

remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Sedangkan pada tahun 2013, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% (World Health Organization Global Database On Anemia, 2015).

Prevalensi anemia pada remaja putri di benua Afrika adalah 44,4%, benua Asia 33,0%, benua Eropa 15,2%, benua Amerika Latin dan Caribbean (LAC) 23,5%, Benua Amerika Utara 7,6% dan Benua Oceania prevalensi anemia sebesar 20,2% (World Health Organization Global Database On Anemia, 2015).

Angka kejadian anemia di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2013 di dapatkan sebanyak 18,4% penduduk usia 15-24 tahun menderita anemia. Prevalensi berdasarkan jenis kelamin didapatkan kejadian anemia pada laki-laki sebanyak 18,4% dan perempuan 23,9%. (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Lampung tahun 2010, Presentasi anemia pada remaja sebesar 25,9 %. (Riset Kesehatan Dasar Provinsi Lampung, 2010). Laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu tahun 2015, menunjukkan terdapat 37 kasus penderita anemia pada remaja 10-19 tahun, terbagi menjadi 15% remaja putra, 30% remaja putri, 30% kasus baru, dan kasus lama 21%. Sebagian besar remaja yang menderita anemia tersebut terdapat di wilayah kerja puskesmas Pringsewu. Pada data tersebut didapatkan bahwa

sebanyak 66,31% penderitanya merupakan kelompok usia produktif termasuk juga remaja. (Dzul Istiqomah Hasyim, 2016)

Kadar hemoglobin setiap orang berbeda-beda, dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, pola makan dan ketinggian tempat. Pola makan merupakan faktor penyumbang terbesar yang mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Pola makan menggambarkan susunan makanan yang dikonsumsi sehari - hari. Makanan adalah sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, salah satunya berperan dalam pembentukan hemoglobin. Peranan zat gizi yang penting pada dasarnya tidak diperhatikan secara serius oleh masyarakat, khususnya remaja.

Dampak dari anemia pada remaja putri yaitu dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai maksimal, menurunkan kemampuan fisik dan mengakibatkan muka pucat. Menurunkan kekebalan tubuh pada remaja yang menyebabkan tubuh mudah sakit dan terkena infeksi (Natalia Erlia Yuni, 2015)

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi ( Fe), Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin C, Protein dan Asam folat. Kurangnya mengonsumsi sayuran merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan zat gizi tersebut.

World Health Organization (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perhari, terdiri dari 250 gram sayuran (setara dengan 2 <sup>1/2</sup> Porsi atau 2 <sup>1/2</sup> gelas sayur setelah

dimasak atau ditiriskan dalam ukuran mangkuk, 1 porsi setara dengan  $\frac{1}{2}$  mangkuk kecil) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau  $1\frac{1}{2}$  potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur ( Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018 proporsi penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah sebesar 95,5%. Hasil ini lebih tinggi dari Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2013 yaitu sebesar 93,5%. (Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018).

Sedangkan dari Data Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia Tahun 2015, menunjukkan faktor resiko kesehatan pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia tertinggi pada remaja putri adalah dalam 30 hari terakhir konsumsi sayur atau buah kurang dari 5 porsi sehari sebesar 77,35%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Informasi frekuensi dan porsi asupan sayur dan buah dikumpulkan dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan buah apabila makan sayur dan buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam

seminggu. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan/atau buah kurang dari ketentuan di atas. (Riset Kesehatan Dasar 2013).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Lampung tahun 2013, perilaku penduduk umur >10 tahun yang mengkonsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam seminggu hanya 3,1 % dengan demikian 96,9 % penduduk kurang konsumsi sayur. Sedangkan di kabupaten Pringsewu, perilaku penduduk umur >10 tahun yang mengkonsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam seminggu hanya 3,6 % dengan demikian 96,4 % penduduk kurang konsumsi sayur. (Riset Kesehatan Dasar Provinsi Lampung, 2013)

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Erlita Febriani dan Marudut pada tahun 2011, Berdasarkan angka kecukupan gizi didapatkan sebesar 97% remaja putri kurang konsumsi protein, 100% remaja putri kurang konsumsi zat besi, 97% kurang konsumsi vitamin C, dan 92,9% remaja putri kurang konsumsi asam folat. Konsumsi sayuran remaja puteri di Pesantren Ibadurrahman masih kurang dari anjuran (150-200 gr), rata-rata konsumsi sayuran remaja puteri hanya 20.27 g. Konsumsi buah pada remaja puteri di Pesantren Ibadurrahman masih kurang dari anjuran (200-300 gr), dengan rata-rata konsumsi buah 36.75 gram. Dari hasil uji korelasi variabel tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan Kadar Hb. Namun tidak adanya hubungan dalam penelitian ini disebabkan karna rata – rata konsumsi responden antara satu dengan lainnya relatif sama kurang bervariasi karena mereka mendapatkan makanan dari satu dapur yang sama.

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Syatriani dan Astrina Aryani tahun 2009 , yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian anemia dimana remaja yang mengalami kekurangan konsumsi gizi memiliki risiko lebih besar untuk mengalami anemia. Dimana siswa dengan konsumsi protein cukup dan terkena anemia 23,8%) sedangkan siswi dengan konsumsi protein kurang yang menderita anemia berjumlah 82,8%. Siswi dengan konsumsi zat besi cukup beresiko anemia 27,8% dan siswi yang konsumsi zat besi kurang menderita anemia 75%. Siswi dengan konsumsi vitamin B12 cukup terkena anemia 40,9% sedangkan konsumsi vitamin B12 kurang terkena anemia 71,4%. Dan siswi dengan konsumsi vitamin C cukup terkena anemia 29,4% sedangkan siswi dengan Vitamin C kurang terkena anemia 72,7%.

Dari Pre Survei yang telah peneliti lakukan pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu, dengan cara membagikan formulir food recall 24 jam, dari 35 siswi semuanya kurang mengkonsumsi sayur. Dari latar belakang dan fakta yang ada diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Konsumsi Sayuran dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui :

- a. Apakah ada hubungan antara konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019 ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

- a. Diketahui Hubungan antara Konsumsi Sayuran Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.
- b. Diketahui Distribusi Frekuensi Anemia pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.
- c. Diketahui apakah ada hubungan antara konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi pengembangan ilmu pengetahuan serta perbandingan untuk menyusun karya tulis ilmiah selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswi**

Sebagai informasi dan solusi untuk remaja putri agar dapat mencegah terjadinya kekurangan kadar hemoglobin yang dapat menyebabkan anemia pada remaja.

#### **b. Bagi Sekolah**

Memberikan informasi dan masukan kepada pihak sekolah untuk mengadakan sosialisasi dalam memberikan penyuluhan kesehatan terutama tentang Anemia atau kekurangan kadar Hemoglobin (Hb) pada siswi.

#### **c. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu Lampung**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan bagi civitas akademik dan bagi peneliti lain, untuk memperkuat pembuktian serupa dan dapat dimanfaatkan untuk mendasari penelitian berikutnya.

#### **d. Bagi Peneliti Lain**

Agar dapat dijadikan masukan dalam penelitian selanjutnya dan dapat lebih memperdalam penelitian yang sudah ada. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan dalam melanjutkan penelitian terkait dengan variable yang berbeda.

#### **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik korelatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu pengumpulan data dalam waktu yang bersamaan. Dimana variabel independen adalah Konsumsi sayur dan variabel dependen adalah anemia. Dalam penelitian ini objek penelitiannya adalah Hubungan Konsumsi Sayuran dengan Kejadian Anemia sedangkan subjek penelitiannya adalah Siswi Kelas 9 SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Waktu dilaksanakan penelitian adalah pada bulan Februari 2019.