

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik (Ardiani dan Wirjatmadi, 2012). Gizi dan kesehatan remaja merupakan hal penting dalam menentukan kualitas bangsa. Gizi remaja yang dicerminkan oleh pola makannya akan sangat menentukan apakah mereka bisa mencapai pertumbuhan fisik yang optimal sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya (Dieny, 2014).

Masalah gizi di Indonesia dan di negara–negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), anemia besi, gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kurang vitamin A (KVA), dan obesitas terutama di kota–kota besar (Supariasa dkk, 2002). Berdasarkan data hasil Riskesdas (2007), menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri sebesar 6,9%, sedangkan hasil Riskesdas (2013) sebesar 22,7% remaja putri mengalami anemia dan hasil data prevalensi anemia di Propinsi Jawa Timur penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50% (Depkes, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa anemia gizi besi pada remaja putri mengalami peningkatan dan menjadi masalah kesehatan di Indonesia.

Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar hemoglobin terus berkurang dan menimbulkan anemia (Suryani dkk., 2015). Selain hal itu, tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan, secara umum pengetahuan remaja putri tentang anemia masih rendah (Wijastuti, 2006).

Pendidikan gizi sebagai salah satu metode intervensi terbukti dapat meningkatkan gaya hidup sehat dan prestasi akademik pada remaja SMA (Bernadette et al, 2008). Hasil penelitian Yamin (2012) menunjukkan pengetahuan remaja putri yang kurang sebesar 83,3% lebih tinggi menderita anemia dibandingkan dengan remaja dengan pengetahuan baik yang menderita anemia sebesar 46,5%. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Royani (2011) yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dalam hal ini pengetahuan anemia khususnya yang berkaitan dengan penyebab dan pencegahan anemia akan berpengaruh terhadap kecenderungan responden dalam memilih konsumsi makan yang bergizi dan mengandung zat besi untuk memenuhi kebutuhan gizinya serta menghindari makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh.

Sampai saat ini paparan penyuluhan dan konseling gizi untuk remaja masih sangat terbatas. Program yang ditargetkan kepada wanita usia reproduktif merupakan intervensi yang sangat strategis dalam menentukan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Secara khusus, kontrol anemia pada wanita usia subur sangat penting untuk mencegah bayi lahir rendah berat badan dan kematian perinatal dan ibu, serta prevalensi penyakit di kemudian hari (Suryani dkk. , 2015).

Penelitian ini merupakan penelitian SEAMEO–RECFON yang bekerja sama dengan Poltekkes Malang dalam penelitian intervensi pendidikan gizi yang berupa “Panduan Gizi Seimbang berbasis Pangan Lokal untuk Menurunkan Anemia pada Remaja Putri”. Dari data *baseline* survey ditemukan prevalensi anemia pada remaja putri (Hb <12g/dL) sebesar 20,28%. Dimana prevalensi anemia ini hampir mendekati prevalensi anemia remaja putri sebesar 22,7% (Riskesdas, 2013).

Pada ragam makanan yang dikonsumsi ditemukan bahwa pada remaja putri yang anemia mengkonsumsi sebanyak 116 item makanan, sedangkan pada remaja putri yang tidak anemia mengkonsumsi lebih banyak, yaitu sebanyak 124 item makanan. Masalah zat gizi yang kurang dikonsumsi yaitu pada remaja putri yang anemia memiliki masalah kekurangan asupan

zat kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin A. Sedangkan pada remaja putri yang tidak anemia memiliki masalah kekurangan asupan zat kalsium dan zat besi. Empat dari delapan sekolah terpilih untuk program intervensi dengan uji coba pendidikan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Indikator dalam pemberian pendidikan gizi berupa asupan makanan secara keseluruhan yang masih dibawah anjuran Program Gizi Seimbang (PGS). Studi ini diharapkan dapat memberikan manfaat mengenai pemanfaatan sumberdaya lokal dalam mengoptimalkan asupan zat gizi pada remaja putri untuk menurunkan kejadian anemia di Kabupaten Malang.

Untuk mengetahui hasil intervensi tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui dan mengevaluasi Pemberian Pendidikan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Zat Gizi (Kalsium, Zat Besi, Asam Folat dan Vitamin A) dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan, asupan zat gizi (kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin A) dan kadar hemoglobin pada remaja putri.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengevaluasi pemberian pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan, asupan zat gizi (kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin A) dan kadar hemoglobin pada remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- b. Menganalisis tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- c. Mengetahui asupan kalsium pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- d. Menganalisis asupan kalsium pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.

- e. Mengetahui asupan zat besi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- f. Menganalisis asupan zat besi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- g. Mengetahui asupan asam folat pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- h. Menganalisis asupan asam folat pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- i. Mengetahui asupan vitamin A pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- j. Menganalisis asupan vitamin A pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- k. Mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.
- l. Menganalisis kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Praktis**

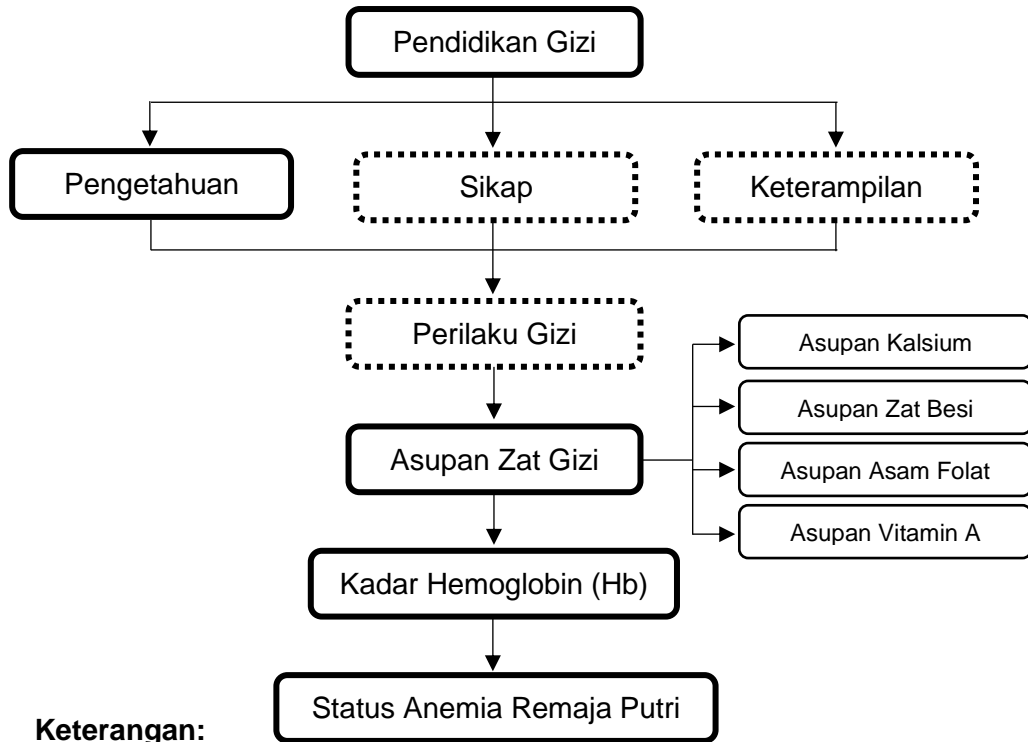
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang efektifitas pendidikan gizi terhadap asupan zat gizi khususnya asupan kalsium, zat besi, asam folat serta vitamin A dalam upaya pencegahan dan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri.

##### **2. Manfaat Keilmuan**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai masukan dan memberikan informasi dalam upaya pencegahan anemia dan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri dengan pemberian pendidikan gizi sehingga tingkat pengetahuan dan asupan zat gizi remaja putri lebih diperhatikan terutama asupan kalsium, zat besi, asam folat serta vitamin A agar dapat dikonsumsi sehari-hari.

## E. Kerangka Pikir Penelitian

F.



### Keterangan:

————— : Variabel yang diteliti

..... : Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep tersebut pendidikan gizi merupakan variabel bebas (*independent*). Sehingga pendidikan gizi mempengaruhi pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan secara langsung mempengaruhi perilaku gizi seseorang. Perilaku gizi akan mempengaruhi asupan zat gizi remaja putri. Asupan zat gizi diperoleh dari data *recall* 24 jam pada remaja putri di kegiatan penelitian “Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal untuk Menurunkan Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Malang”. Asupan zat gizi yang akan di analisis secara mendalam pada penelitian ini adalah asupan kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin A. Asupan zat gizi secara langsung mempengaruhi kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin secara langsung akan mempengaruhi status anemia remaja putri. Sehingga di dalam penelitian ini akan dianalisis bagaimana pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan, asupan zat gizi (zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin A)

dan kadar hemoglobin pada remaja putri. Tingkat pengetahuan, asupan zat gizi dan kadar hemoglobin remaja putri sesudah diberikan pendidikan gizi akan dibandingkan dengan tingkat pengetahuan, asupan zat gizi dan kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi.

**Hipotesis Penelitian:**

1. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
2. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap asupan kalsium pada sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi remaja putri.
3. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap asupan zat besi pada sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi remaja putri.
4. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap asupan asam folat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
5. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap asupan vitamin A sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.
6. Ada pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada remaja putri.