

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia dan masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Anemia juga merupakan masalah gizi pada kelompok remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok rawan terhadap masalah gizi salah satunya yaitu defisiensi zat besi, dapat mengenai semua kalangan status sosial-ekonomi, terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Remaja putri berisiko menderita anemia lebih tinggi daripada remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Wanita cenderung mempunyai simpanan zat besi yang lebih rendah dibandingkan pria, membuat wanita lebih rentan mengalami defisiensi zat besi saat asupan zat besi kurang atau kebutuhan meningkat (Arumsari, 2008). Kesehatan seorang remaja putri sebagai calon seorang ibu dan sekaligus sebagai penerus bangsa perlu menjadi perhatian utama. Hal ini berkaitan juga dengan target SDGs yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya, yaitu kesehatan ibu melahirkan (Fadila & Kurniawati, 2018).

Anemia umumnya disebabkan karena pendarahan kronik atau malnutrisi (kurang gizi) (Ruslianti, 2007). Selain itu banyak faktor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia pada remaja putri diantaranya yaitu status gizi, kurangnya asupan zat besi, pola makan, kurangnya pengetahuan, kecacingan dan penyakit infeksi lainnya, serta banyaknya perdarahan saat menstruasi dan lamanya menstruasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja adalah kurangnya pengetahuan (Putri, dkk., 2017). Hasil penelitian Fauzi (2012) menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja khususnya tentang zat besi masih sangat rendah. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah dengan memberikan edukasi gizi. Hal ini dikarenakan semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap tingkat konsumsi makanan. Edukasi gizi sebagai salah satu metode intervensi terbukti dapat meningkatkan gaya hidup sehat dan prestasi akademik pada remaja SMA (Bernadette et al, 2008). Pemberian edukasi gizi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah

dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Safitri dkk, 2016). Serta remaja dapat dikatakan merupakan target ideal dalam edukasi gizi, karena remaja umumnya bersifat terbuka serta menunjukkan keingintahuan dan ketertarikan terhadap ide atau pengetahuan baru.

Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mempengaruhi tingkat konsumsi remaja. Keanekaragaman tingkat konsumsi berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. Absorpsi zat besi yang efektif dan efisien memerlukan suasana asam dan adanya reduktor, seperti vitamin C. Selain vitamin C dibutuhkan juga protein, dikarenakan protein berperan penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh.

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi anemia remaja pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 18,4% di tahun 2013, sedangkan di tahun 2018 meningkat menjadi 32%, yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia berdasarkan lokasi tempat tinggal menunjukkan tinggal di pedesaan memiliki persentase lebih tinggi (22,80%) dibandingkan tinggal di perkotaan (20,60%) (Priyanto, 2018).

Berdasarkan hal ini maka diperlukan edukasi gizi untuk menambah pengetahuan bagi remaja putri, dan diharapkan juga dapat berpengaruh terhadap tingkat konsumsi remaja putri menjadi lebih baik. Sehingga peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat memperbaiki perilaku remaja untuk mengonsumsi pangan sumber zat besi, protein dan vitamin C sesuai dengan kebutuhan gizinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi zat besi, protein dan vitamin C pada remaja putri siswi SMA?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menjelaskan pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi zat besi, protein dan vitamin C pada remaja putri siswi SMA.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menjelaskan pengetahuan anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja putri siswi SMA.
- b. Menjelaskan konsumsi zat besi sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja putri siswi SMA.
- c. Menjelaskan konsumsi protein sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja putri siswi SMA.
- d. Menjelaskan konsumsi vitamin C sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja putri siswi SMA.

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

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan dan penyempurnaan ilmu pengetahuan yang telah ada serta sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Sebagai implikasi hasil penelitian bagi kebijakan, perbaikan program, pemecahan masalah program yang sedang berjalan dan masa mendatang.