

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia masih masih menjadi salah satu masalah gizi di Indonesia yang memiliki prevalensi cukup tinggi dan meningkat di setiap tahunnya. Anemia dikatakan menjadi masalah kesehatan apabila prevalensinya diatas 20%. Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah normal. Hasil Survey Kesehatan Nasional Indonesia Tahun 2013 menunjukkan kelompok usia yang mengalami Anemia, diantaranya usia 1 – 4 tahun, 5 – 14 tahun, dan 15 – 25 tahun. Namun prevalensi Anemia paling tinggi terjadi pada usia sekolah dan remaja putri (15 – 24 tahun), hal ini ditunjukkan oleh data hasil Riskesdas tahun 2013 dimana remaja putri yang mengalami Anemia sebanyak 37,1 % dan kemudian meningkat menjadi 48, 9% pada Riskesdas tahun 2018.

Beberapa faktor yang menyebabkan Anemia antara lain adalah pola menstruasi, pengetahuan remaja tentang Anemia, sosial & ekonomi (pendapatan keluarga), serta status gizi (Diani dkk, 2017). Dari beberapa faktor tersebut, faktor ekonomi dan status gizilah yang menjadi penyebab langsung terjadinya anemia. Faktor ekonomi yang mempengaruhi adalah pendapatan keluarga, dimana apabila terjadi perubahan jumlah pendapatan maka akan berpengaruh langsung terhadap konsumsi pangan pada keluarga tersebut. Sari (2019) menjelaskan bahwa keluarga yang memiliki pengasilan rendah cenderung lebih banyak mengalami anemia dikarenakan hanya dapat membeli jenis pangan yang terbatas serta dengan kualitas yang kurang baik. Hal tersebut menyebabkan konsumsi pangan menjadi tidak beragam dan cenderung itu - itu saja di setiap harinya. Selain itu, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi, apabila makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik dan peluang terjadi Anemia cenderung rendah, namun apabila makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang kurang maka akan cenderung memiliki status gizi yang kurang serta mengakibatkan peluang terjadinya Anemia semakin tinggi (Martini,2015).

Pola makan yang salah dan tidak teratur pada remaja juga menjadi salah satu faktor terjadinya Anemia, salah satu contohnya adalah dengan melewatkan sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena untuk memenuhi kebutuhan energi guna menunjang aktivitas siswa yang padat selama disekolah. Dengan sarapan di pagi hari dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah yang berguna untuk sumber energi utama bagi otak, sehingga melewatkan sarapan pagi mengakibatkan penurunan kadar glukosa yang akan berdampak pada gangguan konsentrasi yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar (Rasyidah & Firdaus, 2019)

Selain gangguan konsentrasi yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar, dampak lain dari Anemia pada remaja putrin yang paling sering ditemui adalah 5L (Lemah, Lentih, Lesu, Lunglai, Lemas). Kemudian menurut Ashar dkk (2016), Anemia juga menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif remaja, kelahiran bayi dengan berat badan rendah hingga menyebabkan kematian pada ibu dan bayi. Jika hal ini tidak segera ditangani akan mengakibatkan efek yang berkepanjangan untuk generasi selanjutnya.

Untuk itu diperlukan pencegahan agar angka kejadian Anemia menurun, salah satunya adalah dengan pemberian suplementasi zat besi. Program suplementasi telah dilakukan oleh pemerintah, hal ini diwujudkan dengan pemberian suplementasi zat besi pada sekolah sekolah. Kemudian melalui program Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi) dimana yang diharapkan adalah keluarga mampu mengenali, mencegah serta mengatasi masalah gizi pada setiap anggota keluarga. Diharapkan dengan ada dan terlaksananya kegiatan ini dapat mengoptimalkan pencegahan serta penurunan angka Anemia di Indonesia.

## **B. Rumusan masalah**

Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dan Anemia serta prestasi belajar pada remaja menurut 11 penelitian pada tahun 2014 - 2021 ?

### **C. Tujuan penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Memahami hubungan kebiasaan sarapan dan Anemia terhadap penurunan konsentrasi belajar pada remaja

#### **2. Tujuan khusus**

a. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap anemia pada remaja

b. Menganalisis hubungan anemia terhadap prestasi belajar pada remaja

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan fakta yang konsisten dari berbagai hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan anemia terhadap prestasi belajar pada remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini yang konsisten tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan anemia terhadap prestasi belajar pada remaja dapat menjadi bahan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap anemia, dan ajakan praktik untuk melakukan sarapan pagi.