

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menyerang Indonesia. Anemia adalah keadaan atau kondisi tubuh yang di mana kadar hemaglobin (HB) kurang dari normal. Menurut WHO batasan kadar hemaglobin pada perempuan belum hamil adalah 12-16 g/dl. Adapun penyebab anemia yang sering terjadi pada umumnya di sebabkan oleh kurangnya zat besi asam folat dan vitamin B12 (Irdan and Herman 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) (2020) prevalensi anemia di dunia pada wanita usia 15- 49 tahun berkisar 29,9%. Prevalensi di asia anemia sekitar 48,2% Afrika 57,1%. Amerika 24,1%. Dan eropa 25.% (WHO, 2016). Berdasarkan data Riskesdas (2018) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dari tahun 2013 sampai 2018 terdapat kenaikan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 37,1% menjadi 48,9 %. Di Provinsi Riau, prevalensi remaja putri yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia dianggap menjadi masalah kesehatan jika lebih dari 15%. Berarti hal ini masih menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja masih tinggi.

Masa remaja akhir merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Masa remaja akhir yakni antara usia (18-21 tahun) adalah dimana remaja sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Mahasiswi termasuk di dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa itu umumnya mereka masih mencari jati diri mereka masing-masing, karena remaja akhir dan dewasa awal masih sering memikirkan pertanyaan tentang dirinya, cita-cita dan berbagai pertanyaan lain selain itu pada masa ini juga memiliki tugas perkembangan yang sangat penting yaitu mencapai status identitas. Kesehatan remaja sangat menentukan upaya untuk mencetak generasi

penerus bangsa yang berkualitas, mengingat remaja adalah calon orang tua di masa depan (muhyati, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jaelani dan Simanjuntak (2017) mahasiswi atau remaja putri memiliki risiko 3 lebih besar terkena anemia dibandingkan pada remaja putra. Hal ini disebabkan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar, Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia.

Anemia dapat muncul karena kurangnya asupan zat besi, asam folat, dan zat pada makanan yang diserap oleh tubuh kurang dari kebutuhan normal. Anemia ini dapat disebabkan karena pola makan atau asupan gizi pada remaja putri yang kurang memperhatikan kesehatan diri, sehingga dapat memicu kurangnya zat besi pada tubuh dan menjadi masalah yaitu anemia. Kebiasaan pola konsumsi makanan pada remaja putri sangat tidak diperhatikan, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, tidak pernah sarapan pagi, suka ngemil makanan yang rendah gizi, dan kurangnya konsumsi buah menjadi pemicu terjadinya anemia. Anemia dapat menimbulkan banyak dampak pada remaja putri, yaitu proses pertumbuhan terhambat, penurunan tingkat kebugaran, penurunan daya ingat dan daya imun sehingga rawan terkena infeksi serta penurunan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar dan prestasi belajar (Satyagraha et al. 2020).

Secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) yaitu sebanyak 5,4 kali lebih berisiko sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mardiaturrahmah dan anjarwati

(2020). Selain itu anemia juga dapat menyebabkan menurunkan anti bodi dari si penderita (Dieny 2019).

Perubahan-perubahan pada masa remaja akan lebih cepat sehingga asupan gizi dan pola makan harus sangat diperhatikan. Jika pola makan tidak terkontrol tidak menutup kemungkinan remaja putri akan mengalami anemia. Hal ini terlihat dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Rusman (2018) menunjukkan bahwa pola makan yang kurang memiliki resiko 1,2 kali terkena anemia dibandingkan pola makan yang cukup. Pola makan yang dimaksud yaitu tepat jenis pemilihan makanan, jumlah makan dan waktu makannya.

Saat ini mahasiswa/i Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau menjalankan proses pembelajaran yang terdiri dari jadwal kuliah, skill lab dan kegiatan belajar mandiri pada sore dan malam hari. Jadwal kuliah dilaksanakan setiap hari senin sampai jumat pada pukul 08.00-16.00 WIB. Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Riau juga memiliki Kegiatan non akademis seperti terlibat dalam salah satu kegiatan organisasi kemahasiswaan. Tentunya jadwal perkuliahan yang padat dan banyaknya aktivitas lainnya sering membuat mahasiswa/i lupa menjaga pola makan yang baik dan sehat.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan didapatkan dari 3 dari 10 mahasiswi yang peneliti wawancarai diduga mengalami anemia yang ditandai dengan kadar hb ≤ 12 g/dl selain itu mahasiswi mengeluhkan pusing, suka mengantuk, lemas dan konjungtiva tampak pucat dari beberapa pertanyaan yang peneliti ajukan mereka jarang makan tepat waktu serta sering mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu pola makan mahasiswi menjadi fokus utama peneliti. Dimana subjek penelitian adalah mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Sebagai calon tenaga kesehatan mereka harus memiliki pola makan yang baik, agar dapat memotivasi masyarakat dalam promosi kesehatan untuk berpola makan yang baik, sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki.

Sehubungan dengan permasalahan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun 2024”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didentifikasi rumusan masalahnya adalah “Bagaimana Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pola makan dan kejadian anemia pada mahasiswi politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kejadian anemia pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau
2. Untuk mengetahui gambaran asupan zat besi dan kejadian anemia pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau
3. Untuk mengetahui gambaran frekuensi makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau
4. Untuk mengetahui jenis makanan yang sering dikonsumsi dengan kejadian anemia pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau
5. Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi penghambat dan penyerapan zat besi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa/i menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman tentang gizi dan kesehatan serta dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah diperoleh waktu perkuliahan terkait pola makan dan kejadian anemia.

1.4.2 Bagi Poltekkes Kemenkes Riau

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan informasi dan referensi kepustakaan tentang anemia kekurangan zat besi dalam pencegahan dan intervensi yang tepat pada penderita anemia.

1.4.3 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi adalah data dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai bahan masukan dalam proses pencegahan kejadian anemia pada mahasiswa/i.

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu mengenai gambaran dari pola makan, jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis dan frekuensi makanan serta kejadian anemia pada mahasiswa Poltekkes Riau.