

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia yaitu 10-19 tahun. Menurut kemenkes nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia yaitu 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Di fase remaja merupakan fase dimana rentan terhadap resiko kesehatan, hal ini dikarenakan terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga pada fase remaja ini dibutuhkan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup sering sekali diabaikan oleh remaja sehingga menyebabkan beberapa suatu kondisi (Kalsum et al., 2016). Usia remaja juga membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak untuk masa perkembangannya. Namun jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang baik dapat menyebabkan masalah gizi. Pola konsumsi remaja termasuk kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah makanan, frekuensi makan yang dikonsumsi pada waktu tertentu (Buditianingsih, 2014)

Pada usia remaja terjadi perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang cepat. Tidak hanya perkembangan, remaja juga mengalami perubahan fisik, dimana perubahan ini menimbulkan berbagai masalah perubahan perilaku dalam kehidupan masa remaja. Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja salah satunya yaitu perilaku dalam konsumsi makanan. Dimana remaja mulai membeli dan mempersiapkan makanan sendiri. Mereka lebih menyukai makanan yang instan seperti makanan fast food. Kebiasaan makan remaja yang menyukai makanan instan dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis dan sosial budaya (Ariyana et al., 2022.). Kebiasaan makan yang tidak teratur pada remaja dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan makan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara kecukupan gizi dan asupan makan dapat menyebabkan asupan zat besi yang tidak terpenuhi. Hal ini dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja salah satunya yaitu anemia pada remaja (Ketaren, 2018)

Prevalensi anemia pada remaja menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* melaporkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja.

Sedangkan di Indonesia angka kejadian anemia defisiensi besi sebesar 48,9% (Kemenkes, 2018.). Berdasarkan data dari (Riskesdas) tahun 2018, hasil prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8 % dan anak usia 15-24 tahun sebesar 32 % (Riskesdas, 2018). Anemia di Kabupaten Jember khususnya di kalangan pelajar masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil program penanggulangan anemia oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2018, anemia di kalangan remaja sebesar 41,6% termasuk dalam masalah yang berat (Kemenkes, 2018). Anemia pada remaja dapat memberikan beberapa dampak negatif seperti menurunnya kesehatan reproduksi, menurunnya kemampuan konsentrasi belajar, muka pucat, dan menurunkan tingkat kebugaran (Mariati, 2021).

Anemia pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya asupan zat besi, pendidikan orang tua, pengetahuan gizi terkait anemia, tingkat ekonomi, pola menstruasi, dan penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang mempengaruhi penderita anemia kekurangan zat besi seperti cacangan, diare, dan gastritis. Kekurangan zat besi disebabkan oleh beberapa hal, seperti kebiasaan melewatkan sarapan dan kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, sehingga tidak terpenuhinya asupan zat besi didalam tubuh (Sardila Leba et al., 2019)

Sarapan pagi termasuk makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan penting bagi remaja untuk masa perkembangannya. Kebiasaan sarapan dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi didalam tubuh, salah satunya yaitu zat besi. Zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah dan dapat mencegah terjadinya anemia. Jika melewatkan sarapan pagi mengakibatkan rasa lapar saat di sekolah dan lebih memilih makanan yang tidak sehat. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak yang melewatkan sarapan pagi cenderung mengalami anemia, karena kurangnya asupan zat besi di dalam tubuh (Sardila Leba et al., 2019).

Selain dari sarapan pagi, kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh kebiasaan konsumsi jajanan. Makanan jajanan yang beraneka ragam mulai dari jajanan tradisional hingga jajanan modern dapat menarik minat para remaja untuk mengonsumsinya. Hal ini menjadi daya tarik remaja untuk mengonsumsi

dikarenakan dapat memberikan rasa kenyang dan asupan gizi yang lebih (Rohmah et al., 2020). Kurangnya pengetahuan remaja menyebabkan upaya untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan didalam tubuh berkurang. Namun, mayoritas remaja membeli jajanan yang mereka suka tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Makanan jajanan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi akan mempengaruhi kesehatan anak seperti anemia (Angraini et al., 2019).

Kurangnya pengetahuan terkait pentingnya sarapan dan mengonsumsi jajanan yang sehat masih menjadi permasalahan penting yang ditemukan pada area sekolah khususnya di SMK Negeri 04 Jember. SMK Negeri 04 Jember berada di pinggir jalan raya dan banyak terdapat jajanan-jajanan yang dijual di luar sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, siswa-siswi di sekolah tersebut mempunyai kebiasaan sarapan yang baik dan terdapat siswa yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik dan kebiasaan jajan sembarangan yang tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan jajanan. Anak-anak di SMK Negeri 04 Jember cenderung membawa bekal dari rumah jika tidak sarapan di rumah dan terdapat juga dari mereka membeli makan di sekolah. Anak-anak lebih memilih untuk membeli jajan di sekolah sebagai pengganti sarapan pagi. Makanan jajanan tersebut adalah makanan yang tidak mengandung sedikit zat besi atau makanan yang minim akan zat besi. Selain itu, berdasarkan hasil pengecekan kadar hemoglobin yang dilakukan pada siswa kelas X, yang dilaksanakan dari pihak sekolah didapatkan hasil 6,71% siswa termasuk dalam anemia ringan, sebesar 6,58% siswa termasuk dalam anemia sedang dan sejumlah 1,2% siswa termasuk dalam anemia berat. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan dengan Status Anemia siswa di SMK Negeri 04 Jember”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik demografi siswa SMK Negeri 04 Jember
2. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan siswa SMK Negeri 04 Jember
3. Mendeskripsikan kebiasaan jajan siswa SMK Negeri 04 Jember
4. Mendeskripsikan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember
5. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember
6. Menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang pentingnya kebiasaan sarapan dan mengonsumsi jajanan sehat baik di sekolah maupun diluar sekolah.

#### 1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang pentingnya kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan yang baik untuk mencegah terjadinya kekurangan kadar hemoglobin atau zat besi.

#### 1.4.3 Bagi Instansi

Menyediakan informasi dan data dasar yang dapat digunakan dalam pengembangan kebijakan pendidikan gizi dan kesehatan sekolah.