

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia yang harus ditanggulangi dengan baik salah satunya adalah anemia, terutama anemia gizi besi (Sofiana et al., 2019). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang banyak terjadi pada negara berkembang dan diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia (Nurbaiti, 2019).

Anemia terjadi karena penurunan kuantitas sel-sel darah merah hemoglobin yang berada dibawah batas normal yaitu 12 gr/dl (Sya`Bani dan Sumarmi, 2016). Tanda dan gejala anemia dapat ditandai dengan mudah lelah, lemah, sering pusing, dan sering mengantuk, jika terjadi anemia dapat mengakibatkan gangguan perkembangan otak, pertumbuhan dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit (Nurbaiti, 2019).

Permasalahan gizi anemia banyak terjadi pada kelompok remaja (Purwandari dkk., 2016). Kejadian anemia pada remaja putri sampai saat ini masih terbilang cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) (2013) prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Hasil studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember angka kejadian anemia pada remaja putri pada tahun 2019 sebanyak 8,6%.

Remaja adalah tahap dimana seseorang akan mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Pada remaja putri lebih beresiko tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja laki – laki hal ini karena alasan pertama remaja putri mengalami mentruasi setiap bulannya dan alasan kedua yaitu dikarenakan memiliki kebiasaan yang salah yaitu dengan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan mengurangi konsumsi makanan sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh termasuk zat besi (Masthalina, 2015).

Salah satu kelompok remaja putri yang rawan terkena anemia adalah santriwati Pondok Pesantren (Penyuluh dkk, 2018). Hal ini diperkuat oleh beberapa data penelitian. Dalam penelitian Sya`Bani dan Sumarmi (2016) menjelaskan bahwa terdapat 57,5% santriwati Muzamzamah-Chosyi`ah Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang mengalami anemia. Hal ini diperkuat oleh Riyanto dan Lestari (2017) yang menunjukkan bahwa 70% santriwati di Pondok Pesantren Tuma`ninah Metro Lampung mengalami Anemia. Adanya berbagai data tersebut memperkuat asumsi bahwa masalah gizi di pondok pesantren terutama anemia sangatlah tinggi.

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan yang siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang biasa disebut dengan kyai dan terdapat asrama untuk tempat tinggal santri. Di Indonesia, terdapat pondok pesantren sejumlah 22.973. Berdasarkan Statistik Pangkalan Data Pondok Pesantren (PDPP), di Jawa Timur terdapat 4.452 pondok pesantren serta di Kabupaten Jember sebanyak 611 pondok pesantren dengan jumlah 12.429 santri. Pondok Pesantren Annuriyyah merupakan salah satu pondok pesantren yang masih aktif di Kabupaten Jember. Pondok ini beralamat di Jalan Darmawangsa Nomor 84 Kaliwining Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember. Pondok Pesantren ini memiliki 129 santriwati. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Annuriyyah jumlah santriwati yang mengalami tanda dan gejala anemia seperti sering mengantuk, lemah, letih, lesu, pusing dan sulit berkonsentrasi sebanyak 107 santriwati dari total 129 santriwati.

Penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja putri salah satunya disebabkan oleh pola makan yang salah (Utami dkk., 2015). Hal ini diperkuat oleh Mujib (2019) menjelaskan bahwa penyebab utama dari kejadian anemia gizi pada santriwati adalah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan tentang gizi baik yang diperlukan oleh tubuh. Pada umumnya remaja lebih menyukai makanan jajanan seperti goreng – gorengan, coklat, permen dan es (Utami dkk., 2015). Pola makan remaja yang baik seharusnya memenuhi

kebutuhan gizi yang dapat meliputi sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Adanya asupan energi yang rendah maka dapat memperburuk kejadian anemia. Sebaliknya jika asupan serat tinggi maka dapat berkontribusi dengan anemia, hal ini dikarenakan serat mempunyai kandungan asam fitat yang tinggi sebagai inhibitor besi dalam diet sehingga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin (Suryani dkk., 2017).

Apabila asupan makan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan yang seperti inilah mempercepat terjadinya anemia (Kirana, 2011). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, pola konsumsi santriwati di Pondok Pesantren Annuriyyah adalah 2 kali makan dalam sehari yaitu sarapan dan makan sore. Pada menu makan biasanya terdapat sumber karbohidrat yang berasal dari nasi, protein nabati yang berasal dari tempe/tahu, protein hewani berasal dari ikan namun ini jarang disajikan dalam menu makan santriwati, sayur yang disajikan biasanya berupa sayur lodeh serta dalam menu makan santriwati tidak terdapat buah - buahan. Beberapa santriwati mempunyai kebiasaan mengonsumsi camilan ringan yang dibeli di sekitar pondok pesantren maupun di kantin pondok pesantren tersebut. Sebanyak 8,5% santriwati memiliki kebiasaan minum teh bersamaan pada saat makan serta 79,8% santriwati tidak pernah mengonsumsi vitamin C. Di sisi lain, santriwati juga mempunyai frekuensi konsumsi buah dan sayur yang masih rendah.

Status gizi pada remaja ditentukan oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi (Sebtalezy dan Kristanti, 2019). Status gizi dapat diartikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam perwujudan tertentu dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2012). Penelitian Martini (2015) menjelaskan bahwa status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat mempengaruhi kejadian anemia, hal ini dikarenakan status gizi dalam kategori kurus mempunyai resiko 3,1 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang mempunyai status gizi normal (Martini, 2015). Status gizi juga mempunyai hubungan dengan

konsentrasi hemoglobin, hal ini dapat berarti semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar hemoglobinnya dan begitu sebaliknya (Thompson, 2010). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah yang memiliki status gizi normal sebesar 51%, gizi kurang sebesar 45%, dan gizi lebih sebesar 4%. Aktivitas santriwati pondok pesantren sangat padat, santriwati setiap harinya tidur rata – rata 5-6 jam, kegiatan olahraga dilakukan satu minggu sekali ketika pelajaran olahraga di sekolah sedangkan di asrama tidak ada kegiatan olahraga.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik (usia) santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.
- b. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan antara pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji.
- b. Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dibangku kuliah ke dalam kegiatan penelitian.

1.4.2 Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji serta dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat bagi institusi penelitian

Adapun manfaat bagi institusi penelitian yaitu menambah khasanah ilmu pengetahuan dan teknologi di lingkungan Politeknik Negeri Jember Khususnya di program studi Gizi klinik.