

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi utama pada remaja di dunia dan juga di Indonesia adalah Anemia. Menurut WHO (2015) dalam *The Global Prevalence of Anemia in 2011* prevalensi anemia di dunia pada usia 15-49 tahun mencapai 29%. Pada tahun 2013 prevalensi anemia sebesar 18,4% pada remaja putri 14-24 tahun (Kemenkes RI., 2013). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia pada usia 15-24 tahun mencapai 84,6%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri menjadi sebesar 66,2% (Kemenkes RI., 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh yang menandakan masa reproduksi dalam tubuh (Sitoayu *et al.*, 2017). Remaja terbagi kedalam tiga fase yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Mahasiswa tergolong dalam fase remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Ani, 2016).

Kadar hemoglobin dapat dikatakan anemia apabila kurang dari normal yaitu <12 g/dl. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan kinerja hemoglobin dan eritrosit ketika membawa oksigen untuk seluruh tubuh sehingga tubuh akan mudah lelah dan lemas (Subiyatin dan Mudrika, 2017). Penyebab dari terjadinya anemia biasanya karena kekurangan asam folat, cacangan, leukemia, terjadinya pendarahan hebat (Kalsum dan Halim, 2016). Gejala anemia dapat dilihat dari 5L (Lemah, letih, lesu, lelah, lalai), nafas pendek, jantung berdebar-debar, bibir tampak pucat, nafsu makan berkurang, gampang pusing dan mudah mengantuk (Khatimah, 2017). Remaja putri atau mahasiswa merupakan golongan yang rawan mengalami anemia. Bila sudah menderita anemia akan berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya kebugaran jasmani, dan mengalami gangguan pertumbuhan serta berubahnya siklus menstruasi (Masthalina, 2015).

Memiliki pengetahuan gizi merupakan hal penting karena menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan menerapkan pengetahuannya dalam memilih makanan yang akan di konsumsi (Sebayang, 2012). Susunan pangan gizi

seimbang merupakan salah satu susunan untuk sehari-hari dimana susunan ini telah disesuaikan dengan kebutuhan gizi pada individu seperti jenis, jumlah, keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup sehat dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI., 2014). Dalam pembentukan sel darah merah atau hemoglobin dibutuhkan zat gizi makro seperti Fe (zat besi), yodium, dan vitamin A. Apabila tubuh kekurangan asupan zat gizi tersebut dari makanan maka hal ini dapat menjadi penyebab anemia. Berkurangnya pembentukan hemoglobin sebagai akibat dari tubuh yang kekurangan asupan zat besi akan menyebabkan terganggunya pembentukan sel darah merah (Wibowo *et al.*, 2013).

Mahasiswi merupakan kelompok umur remaja dengan aktivitas begitu padat yang membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang. Bagi semua orang pola makan yang baik juga sangat penting untuk menjaga tubuh tetap terjaga kesehatannya, pada kelompok umur remaja pola makan yang baik sangat penting terutama untuk pertumbuhan. Dengan aktivitas mahasiswi yang padat membuat mereka terkadang tidak memperhatikan lagi bagaimana asupan makanan yang dikonsumsi (Rusman, 2018). Frekuensi makan adalah jumlah makan yang dikonsumsi sehari-hari baik dalam bentuk kualitatif dan kuantitatif. Tubuh akan mengolah makanan melalui organ pencernaan yang bermula dari mulut hingga usus halus. Rata-rata proses kosongnya lambung yaitu 3-4 jam tergantung pada sifat dan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga jadwal makan disesuaikan dengan kosongnya lambung (Oktaviani, 2011). Frekuensi makan sangat erat kaitannya dengan asupan zat besi, semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi maka asupan zat gizi akan lebih baik. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi di dalam tubuh banyak yang dibongkar sehingga keadaan tersebut dapat memicu dan mempercepat terjadinya anemia (Kirana dan Kartini, 2011).

Salah satu faktor terjadinya anemia juga dapat disebabkan oleh menstruasi. Peningkatan resiko defisiensi zat besi yang terjadi pada remaja putri disebabkan karena mereka masih dalam masa pertumbuhan sehingga mereka sangat memerlukan asupan tinggi zat besi dari makanan yang dikonsumsi. Kehilangan

darah selama menstruasi menjadi penyebab meningkatnya resiko kejadian anemia pada mahasiswi terutama pada kondisi menstruasi berlebihan atau hipermenorea. Hipermenorea adalah gangguan pada menstruasi yang ditandai dengan lama waktu menstruasi yang terjadi dan jumlah perdarahan yang timbul lebih dari normalnya (Dinastiti *et al.*, 2018).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Agustus 2020 kepada 20 mahasiswi Politeknik Negeri Jember secara acak dengan rentang usia 18-21 tahun, rata-rata mahasiswi mengalami gejala anemia seperti pusing, mudah mengantuk, dan terdapat beberapa mahasiswi yang mengalami gejala anemia lain seperti pusing disertai berkunang-kunang, susah BAB, nafsu makan berkurang, bibir tampak pucat, merasa cepat lelah dan letih. Hasil recall 24 jam yang dilakukan dapat diketahui bahwa mahasiswi banyak yang melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Selain itu ada beberapa mahasiswi yang membatasi konsumsi makan seperti mengurangi konsumsi karbohidrat, memiliki kebiasaan jajan diluar seperti mengonsumsi cilok, *junk food*, makanan kemasan, dan kehilangan nafsu makanya karena padatnya kegiatan yang dilakukan. Dari kegiatan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 11 mahasiswi tidak pernah mengonsumsi tablet Fe setiap minggunya ataupun saat menstruasi, serta terdapat 3 mahasiswi yang lama waktu menstruasinya lebih dari 8 hari.

Politeknik Negeri Jember memiliki beberapa Jurusan yaitu Jurusan Kesehatan, Manajemen Agribisnis, Produksi Pertanian, Teknologi Pertanian, Teknologi Informasi, Teknik, Peternakan, Bahasa, Komunikasi, dan Pariwisata. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa mahasiswi dari Jurusan Kesehatan merupakan individu yang sudah memiliki bekal pengetahuan kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswi lain karena mereka menempuh pendidikan berbasis kesehatan. Sehingga peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswi selain Jurusan Kesehatan antara lain Jurusan Peternakan masih terdapat beberapa mahasiswi yang memiliki pola konsumsi yang baik, Jurusan Produksi Pertanian dan Jurusan Teknologi Pertanian tidak terdapat gangguan pada lama waktu menstruasi. Serta Jurusan Manajemen

Agribisnis terdapat mahasiswi yang memiliki gangguan lama waktu menstruasi lebih panjang dari normalnya. Mahasiswi program studi Akuntansi Sektor Publik merupakan mahasiswi yang tidak menempuh pendidikan berbasis kesehatan dan tidak pernah mendapatkan intervensi gizi atau edukasi kesehatan, selain itu pola konsumsi makan yang kurang benar yaitu sering melewatkan waktu makan dan memiliki kebiasaan jajan diluar seperti konsumsi cilok, gorengan, dan somay. Mahasiswi angkatan tahun 2018 tergolong dalam fase remaja akhir dengan rentang usia 20-22 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia Gizi, Frekuensi Makan, dan Lama Waktu Menstruasi pada Mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran tingkat pengetahuan anemia gizi, frekuensi makan, dan lama waktu menstruasi pada mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018 ?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan anemia gizi, frekuensi makan, dan lama waktu menstruasi pada mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan anemia gizi pada mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018.
- b. Mengetahui gambaran frekuensi makan pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.
- c. Mengetahui gambaran lama waktu menstruasi pada mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan di bidang gizi, khususnya tentang tingkat pengetahuan anemia gizi, frekuensi makan, dan lama waktu menstruasi pada mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018.

1.4.2 Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat serta tambah referensi penelitian yang berguna bagi institusi tentang tingkat pengetahuan anemia gizi, frekuensi makan, dan lama waktu menstruasi pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.

1.4.3 Manfaat bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan informasi tentang bagaimana cara mencegah dan menghadapi masalah anemia pada mahasiswi atau remaja putri di kabupaten Jember.