



# LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

## UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah

Email: [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id), Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221087

Nama Mahasiswa : **Istatik Ulyanita**

Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**

Dosen Pembimbing (1) : -

Dosen Pembimbing (2) : -

Judul Ta/Skripsi : **Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ungaran**

**Abstrak :** Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memengaruhi sekitar sepertiga populasi dunia dan lebih dari 800 juta wanita dan anak-anak (FAO, 2017). Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi didimana jumlah sel darah merah dan kapasitas membawa oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh secara fisiologis. Diagnosis anemia ditegakkan bila jumlah sel darah merah (RBC)  $<4,2$  juta/ $\mu$ L, atau hemoglobin (Hb)  $<12$  g/dL (WHO, 2014). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih berisiko mengalami anemia karena menstruasi yang dialami setiap bulannya memungkinkan perempuan untuk kehilangan darah dalam jumlah yang banyak.

Defisiensi zat besi umumnya terjadi ketika asupan zat besi dari makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan pendukungnya kebutuhan fisiologisnya dan pasokan zat besi ke dalam tubuh berkurang. Anemia juga dapat disebabkan oleh faktor lain, termasuk kekurangan vitamin, malaria, schistosomiasis, dan cacing tambang (Habib et al., 2020). Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2018, sebanyak 96,8% remaja di Indonesia usia 10–14 tahun dan 96,4% remaja usia 15–19 tahun tidak mengonsumsi sayur-sayuran atau buah-buahan yang seperti diketahui merupakan makanan yang kaya akan zat gizi mikro esensial (Indonesia Ministry of Health, 2013). Protein banyak terkandung dalam sayur-sayuran dan, kurangnya konsumsi sayur-sayuran dapat menyebabkan kekurangan protein. Defisiensi gizi merupakan salah satu masalah asupan gizi yang menjadi penyebab terjadinya beban ganda penyakit.

Saat ini, ada banyak negara berkembang yang masih dihadapkan dengan masalah gizi, salah satunya Indonesia. Diantara masalah gizi mikro yang sedang dihadapi, anemia merupakan salah satunya dengan prevalensi tertinggi. Oleh karenaitu, anemia tidak bisa dikesampingkan dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Dibandingkan dengan kelompok usia yang lain, remaja merupakan kelompok usia yang rawan terkena anemia. Hal ini disebabkan oleh, fase pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada usia remaja sehingga memerlukan asupan zat gizi makro maupun mikro yang lebih banyak. Beberapa hal yang dapat mengakibatkan anemia adalah asupan zat gizi yang kurang, mengalami menstruasi, adanya penyakit infeksi, dan kurangnya pengetahuan (Sholicha Muniroh, 2019).

Prevalensi anemia pada remaja di dunia adalah 27% di negara berkembang dan 6% di negara maju. Di Indonesia, anemia merupakan masalah kesehatan yang cukup besar, dengan prevalensi 22,7% pada wanita usia subur, 37,1% pada wanita hamil, perempuan, dan 30,0–46,6% pada pekerja perempuan. Menurut WHO, anemia di Indonesia pada kelompok perempuan usia reproduksi usia (15–49 tahun) meningkat dari 21,6% pada tahun 2018 menjadi 22,3% pada tahun 2019 (WHO, 2021). Presentase Prevalensi anemia Provinsi Jawa Tengah terdapat 57,7% remaja putri mengalami anemia dan masih menjadi masalah Kesehatan Masyarakat karena presentasi >20% (Gizi, 2015). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2023 menunjukkan bahwa, diperoleh jumlah sasaran remaja putri kelas 7 dan 10 yaitu sebanyak 677 remaja putri, dan setelah di skrining yang mengalami anemia sebesar 18,3% (Dinkes Kab. Semarang, 2023). Remaja penderita anemia, dihadapkan dengan penurunan imunitas, konsentrasi,

prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Terlebih pada remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang ibu, anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan premature, atau bayi terlahir dengan berat badan rendah serta resiko kematian akibat perdarahan saat melahirkan (Indriani Rahayu, 2023). Selain itu, anemia dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti aritmia, gagal jantung, dan hipertensi pulmonal. Penderita anemia juga rentan mengalami infeksi (Darmawan, 2020).

Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali dicanangkan dimana memiliki target pemberian secara nasional. Namun, kejadian dilapangan menunjukkan pemberian tablet tambah darah lebih berfokus pada ibu hamil. Hal inilah yang menyebabkan kejadian anemia pada remaja putri masih saja tinggi. (Sholicha Muniroh, 2019). Berdasar pada PMK No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia dapat diketahui bahwa angka kecukupan gizi yang harus dipenuhi kelompok usia remaja kebanyakan lebih tinggi jika dibandingkan kelompok usia lainnya.

Upaya yang telah dilakukan pemerintah Kab. Semarang yaitu melakukan kerjasama antar lembaga terkait, dalam hal ini yaitu puskesmas dan pihak sekolah. Kolaborasi antara puskesmas dengan sekolah yaitu memberikan edukasi terkait anemia serta cara pencegahannya termasuk memberikan edukasi terkait gizi seimbang pada remaja. Dinas kesehatan mengadakan kegiatan aksi bergizi yang bekerjasama dengan puskesmas dan sekolah melibatkan petugas gizi, petugas UKS dan pemegang program remaja yg ada di puskesmas. Bentuk kegiatan tersebut adalah penyuluhan tentang anemia, minum tablet tambah darah bersama, dan sarapan dengan menu bergizi bersama. Kemudian anjuran dan motivasi pada remaja untuk minum tablet tambah darah setiap 1 minggu sekali.

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang

tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Selain itu asupan gizi tetap harus diseimbangkan karena, tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang (Aramico

Siketang, 2017). Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan (Ridwan et al., 2017).

Berdasarkan penelitian dari Akib and Sumarmi, (2017), disebutkan bahwa asupan karbohidrat, protein, vitamin C, dan zat besi pada remaja sebagian besar kurang. Hal tersebut dikarenakan oleh kebiasaan remaja melewatkannya satu atau dua waktu makan. Remaja rata-rata makan 2x sehari. Remaja memiliki resiko anemia dua kali lebih besar apabila mempunyai kebiasaan melewatkannya sarapan (Kalsum Halim, 2016). Kurangnya asupan gizi pada remaja tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan melewatkannya waktu makan dan meninggalkan sarapan, tetapi juga karena remaja gemar mengkonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga, teman, iklan dan ketersediaan pangan (M. Andriani

Wirjatmadi, 2014).

Awisaba, (2014) menyatakan bahwa remaja termasuk kurang dalam pengetahuan terhadap pencegahan anemia dan cenderung mengabaikannya. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam mencegah anemia sehingga dapat memicu terjadinya anemia. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Sholicha and Muniroh, (2019), yang menyatakan bahwa salah satu penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan, dengan kata lain pengetahuan yang cukup tentang anemia dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja. Perbaikan gizi masyarakat menjadi salah satu tujuan RPJM yang tertuang pada Rakerkesnas 2020 (Kemenkes RI., 2020). Beberapa penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa faktor risiko kejadian anemia adalah status gizi, kehamilan remaja, pendapatan keluarga, paparan asap rokok dan food taboo. Status gizi yang baik bagi seseorang termasuk remaja putri yang telah menikah akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap

kemampuan dalam proses pemulihan. Apabila status gizi tidak normal maka dikhawatirkan status zatbesi juga tidak baik sehingga memengaruhi terjadinya anemia (Listiana, 2016). Sedangkan faktor risiko food taboo menjadi penentu kejadian anemia karena seringkali makanan-makanan tertentu yang dilarang merupakan bahan makanan yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin darah.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, pada kelas X di SMA Negeri 1 Ungaran ditemukan dari 80 siswa yang diperiksa kadar hemoglobin terdapat 15 siswa yang mengalami anemia. Kemudian dilakukan wawancara mendalam kepada 15 siswa yang mengalami anemia terkait pola makan dalam kehidupan sehari-hari.

Diketahui bahwa 9 dari 15 responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik seperti jarang sarapan pagi sebelum beraktivitas pagi. Konsumsi buah dan sayur juga jarang dilakukan setiap harinya. Ditambah lagi dengan kebiasaan makan makanan fast food. Sedangkan 6 siswa lainnya rutin sarapan pagi dan sering makan makanan fast food, namun jarang mengonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA 1 Ungaran.

Tanggal Pengajuan : **25/01/2024 09:54:38**

Tanggal Acc Judul : -

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
<b>BIMBINGAN JUDUL</b>			
1	Kamis,25/01/2024 10:07:50	Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ungaran	Istatik Ulyanita
2	Senin,29/01/2024 11:38:21	Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ungaran	Istatik Ulyanita
3	Selasa,30/01/2024 14:01:15	Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ungaran	Istatik Ulyanita

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.  
( NIDN: 0627048302 )

Semarang , 02 Agustus 2024



Istatik Ulyanita  
(NIM: 152221087 )