

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan merupakan informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Pola makan tidak teratur, jarang makan pagi maupun makan siang, mengakibatkan remaja putri sering lemas dan tidak semangat dalam proses belajar (Suryani, 2015). Data pola makan remaja tergambar pada data *Global School Health Survey* (2015) menyatakan bahwa proporsi makan kurang buah sayur pada usia 13-15 tahun (97,6%) dan pada usia 16-19 tahun (97,1%), serta kebiasaan sarapan buruk pada laki – laki (39,22%) pada perempuan (49,74%).

Pola kebiasaan makan yang buruk akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja karena gizi yang diperlukan oleh tubuh kurang. Gizi atau makanan tidak hanya diperlukan bagi pertumbuhan tetapi juga diperlukan untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan yang selalu didambakan dalam kehidupan berkeluarga. Gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan haid tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik (Cindy Carlin Tan, 2020). Selain itu, perilaku makan yang menyimpang juga dapat

menyebabkan gangguan makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* yang umumnya terjadi pada remaja (Kusumajaya, 2008 dalam Virgandari et al, 2020).

Faktor yang mempengaruhi pola makan salah satunya yaitu pengetahuan tentang anemia. Remaja yang memiliki pengetahuan baik maka akan memiliki pola makan yang baik juga. Namun, remaja yang memiliki pengetahuan kurang maka cenderung memiliki pola makan yang kurang baik (Umniyyati, 2015). Kurangnya pengetahuan tentang anemia seperti tanda-tanda dan pencegahannya juga menyebabkan asupan penting seperti zat gizi yang mengandung zat besi, protein dan vitamin C dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu sedikit sehingga mengakibatkan asupan zat gizi tidak terpenuhi (Putra, 2019).

Hasil penelitian dari Qorri (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan anemia dengan kebiasaan makan yang dilakukan oleh remaja putri di SMP N 237 Jakarta. Dengan hasil $OR=5,729$ yang artinya remaja dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki peluang 5,729 kali memiliki kebiasaan makan yang buruk dibandingkan remaja dengan tingkat pengetahuan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Martini (2015) yang menunjukkan 60% remaja memiliki pengetahuan baik dan 40% memiliki pengetahuan kurang. Menurut Notoadmodjo (2011), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia (Qorri, 2020), sehingga dengan pengetahuan remaja dapat mencegah

terjadinya anemia. Pengetahuan anemia dapat diperoleh melalui media massa seperti televisi, internet, koran, majalah dan media massa lainnya.

Pada umumnya pengetahuan yang baik akan berdampak pada tindakan yang akan dilakukan seperti pemilihan makanan yang lebih baik. Remaja mempunyai pola makan yang baik dan sehat dapat dilihat dari kebiasaan makan setiap harinya (Sebayang AN, 2017). Hasil penelitian dari Mei Lisa Kristiana Dewi, dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan remaja dengan pola konsumsi makanan (P value 0,001), sebagian besar remaja mempunyai tingkat pengetahuan tentang anemia baik yakni sebesar 105 responden dan mempunyai pola konsumsi yang baik yakni sebesar 81 responden.

Kajian yang relevan juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Wowor dkk (2018) pada pelajar di Sekolah Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado dan memperlihatkan bahwa ada kaitan atau hubungan antara pengetahuan dan jajanan yang dipilih, perilaku memakan jajanan yang tergolong sering lebih banyak pada pelajar yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik, dibanding pelajar yang memiliki pengetahuan yang baik.

Maka dari itu, pengetahuan anemia menjadi perhatian karena disaat seseorang mengetahui hal yang baik, hal itu akan dilakukan demi memperoleh keadaan tubuh yang baik dan pola makan itu sendiri di mana kebiasaan dalam memilih asupan makanan untuk keberlangsungan hidup makhluk hidup yang mempengaruhi reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Kebiasaan pola makan mempengaruhi perilaku dan kondisi dari tubuh seseorang, dan banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan atau asupan (Mashuri S, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 April 2024 pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap yang dilakukan pada 10 siswi dan terdapat 4 siswi yang mengetahui tentang pengertian, tanda gejala, dan penyebab dari anemia, sedangkan 6 siswi tidak mengetahui hal tersebut. Peneliti juga melakukan wawancara mengenai pola makan siswi tersebut dan didapat 5 siswi yang memiliki pola makan baik yaitu makan 3 kali sehari, tidak skip sarapan dan tidak mengonsumsi *junkfood*, sedangkan 5 siswi lainnya memiliki pola makan tidak baik yaitu makan 1-2x sehari, skip sarapan, dan sering mengonsumsi *junkfood*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.

- b. Mengetahui pola makan remaja pada putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari peneliti ini adalah dapat menambah informasi untuk pengembangan tingkat pengetahuan tentang anemia serta pola makan remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap Tahun 2024.

b. Bagi SMA Negeri 3 Cilacap

Penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 3 Cilacap dalam memberikan informasi kepada remaja putri mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri.

c. Bagi Remaja

Penelitian ini nantinya dapat sebagai bahan masukan dan informasi khususnya hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola

makan remaja putri.

d. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian khususnya mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Jenis dan Metode Penelitian	Variabel penelitian	Analisa Data	Hasil	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1.	Qorri Febriyana Romandani, Teti Rahmawati, 2020 Hubungan Pengetahuan Anemia Dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di SMPN 237 Jakarta	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : Pengetahuan, kebiasaan makan Variabel terikat : Anemia	Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat	Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan anemia mempunyai hubungan yang bermakna terhadap kebiasaan makan remaja.	Persamaan : Pengetahuan tentang anemia Perbedaan : 1. Analisa data 2. Jenis dan desain metode penelitian 3. Penelitian fokus pada pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe 4. Variabel Penelitian
2.	Anis Muhayati, Diah Rahmawati, 2019 Hubungan antara Status Gizi, Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : Status gizi, pola makan, Variabel terikat : Kejadian anemia	Analisis data menggunakan analisis bivariat	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p=0,008$ ($<0,05$). Analisis pola makan dengan kejadian anemia pada remaja yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia dengan $p=0,004$ ($<0,05$) dan $OR=0,407$.	Persamaan : pola makan remaja Perbedaan : 1. Variabel penelitian 2. Penelitian fokus pada status gizi dan pola makan pada remaja

3.	Sufenti, N. 2021 Hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia gizi besi pada siswi di SMAN 11 Kota Bengkulu	Penelitian Survei analitik dan desain <i>cross sectional</i> . Penelitian diambil dengan teknik Accidental Sampling yaitu sebanyak 83 siswi	Variabel bebas : pengetahuan, sikap terkait konsumsi tablet Fe pada remaja putri Variabel terikat : upaya pencegahan	Analisis data menggunakan analisis univariate	Secara statistik tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia gizi besi dan tidak ada hubungan antara sikap dengan upaya pencegahan anemia gizi besi	Persamaan : Pengetahuan tentang anemia Perbedaan : 1 Variabel tunggal : Tingkat Pengetahuan 2. Hasil penelitian Jenis dan metode penelitian 3. Analisis data
----	---	---	--	---	--	---