

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. (Kemenkes RI, 2014). Remaja termasuk dalam kelompok rentan gizi. Hal ini disebabkan karena remaja mengalami fase pertumbuhan pesat atau disebut juga *adolescence growth spurt*, sehingga diperlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Remaja putri lebih rawan terkena masalah gizi dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi atau haid setiap bulan, selain itu juga keinginan untuk berpenampilan menarik atau terlihat langsing menyebabkan remaja putri membatasi konsumsi makan atau melakukan diet tanpa nasehat atau pengarahan dari ahli kesehatan dan gizi (Djaeni, A dan Sediaoetama, 2010).

Salah satu zat gizi yang di butuhkan tubuh adalah lemak. Lemak merupakan salah satu komponen *makro-nutrient* dengan kandungan energi terbesar dibandingkan protein dan karbohidrat (Subandiyono dan Hastuti, 2016). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Mukti, 2014).

Mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan jumlah yang banyak tentunya akan berdampak tidak baik bagi tubuh karena akan menimbulkan banyak penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan lainnya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.s. al-A'raf (7) ayat 31 tentang makan dan minum yang tidak berlebih-lebihan karena Allah tidak menyukainya. Namun bukan berarti kita sama sekali tidak mengonsumsi makanan berlemak karena bagaimanapun kita harus mencukupi kebutuhan kalori dan mineral untuk menghindari penyakit seperti anemia. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja terus mengalami peningkatan. Dalam kurun waktu 30 tahun terakhir antara tahun 1980 sampai 2012 terjadi peningkatan angka kejadian obesitas pada anak lebih dari dua kali lipatnya empat kali lipatnya pada remaja. Presentase obesitas remaja di Amerika usia 12-19 tahun meningkat dari angka 5% menjadi 21% (Ogden dkk.,2014). Menurut tabel AKG

2013, jumlah lemak yang dibutuhkan remaja perempuan usia 13-18 tahun adalah sebanyak 71 gram per hari. (Kemenkes, 2013).

Alat ukur paling umum yang digunakan untuk mendefinisikan status berat badan pada anak, remaja, dan dewasa ialah IMT (Danun dkk., 2016). Meskipun IMT dapat digunakan sebagai indikator kegemukan, tetapi IMT lebih berfungsi untuk mengukur kelebihan berat badan dibandingkan dengan kelebihan lemak tubuh. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, etnis, dan massa otot dapat mempengaruhi hubungan antara IMT dengan lemak tubuh. IMT juga tidak membedakan antara kelebihan lemak, otot, atau massa tulang dan juga tidak memberikan indikasi distribusi lemak pada individu (Nuttall, 2015).

Perilaku remaja putri yang mengonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian dan mengakibatkan mudah mengalami anemia (Triwinarni dkk., 2017). Remaja putri lebih sering mengalami anemia juga karena mereka mengalami menstruasi setiap bulannya (Istiyani dan Rusilanti, 2013).

Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 g/dL dan dikatakan tidak anemia atau normal jika kadar Hb \geq 12 g/dL (Proverawati dan Wati, 2011). Hemoglobin adalah molekul yang terdiri atas 4 kandungan haem yang berisi zat besi dan empat rantai globin (alfa, beta, gamma dan delta) yang berada di dalam eritrosit dan bertugas utama sebagai pengangkut oksigen dan menentukan kualitas darah (Sutedjo, 2009).

Anemia merupakan kelanjutan dampak kekurangan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak dan kurang zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. (Barasi, 2009). Sebagian besar wanita dan pria memiliki pemahaman yang kurang benar tentang anemia. Anemia dipahami sebagai kurang darah oleh wanita dan pria masing-masing 73% dan 63%. Kesalah pahaman ini lebih membahayakan bagi wanita di kemudian hari dibanding untuk pria (SDKI, 2017).

Berdasarkan uraian yang telah di paparkan, peneliti tertarik untuk lebih lanjut mengetahui hubungan antara IMT dengan pengetahuan anemia dan asupan lemak pada skripsi yang berjudul hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak

terhadap IMT pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran pengetahuan anemia mahasiswi?
2. Bagaimana gambaran asupan lemak mahasiswi?
3. Bagaimana gambaran IMT mahasiswi?
4. Apakah ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan IMT mahasiswi?
5. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan IMT mahasiswi?
6. Bagaimana pandangan islam mengenai konsumsi makanan yang sesuai kebutuhan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran dari hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak terhadap IMT pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata IMT mahasiswi FK YARSI 2018.
- b. Mengetahui rata-rata asupan lemak mahasiswi FK YARSI 2018.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan anemia mahasiswi FK YARSI 2018.
- d. Mengetahui apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan IMT
- e. Mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan anemia terhadap IMT
- f. Mengetahui pandangan islam mengenai konsumsi makanan yang sesuai kebutuhan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulisan skripsi ini diharapkan dapat mencakup empat manfaat, yaitu :

1.4.1 Bagi institusi pendidikan

Dapat menjadi sumber pengetahuan dalam kepustakaan Universitas YARSI mengenai hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak

terhadap IMT pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.4.2 Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi pandangan dan bahan pertimbangan penelitian selanjutnya hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak terhadap IMT pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.4.3 Bagi masyarakat

Dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak terhadap IMT pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam sehingga dapat mengkonsumsi makanan yang sesuai kebutuhan dan menghindari anemia akibat kekurangan hemoglobin pada darah.

1.4.4 Bagi ilmu pengetahuan

Menjadi tambahan informasi mengenai hubungan pengetahuan anemia dan asupan lemak terhadap IMT pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam.