

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan suatu masalah kesehatan utama yang banyak terjadi di dunia terutama di negara-negara berkembang. Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan tubuh.¹ Anemia seringkali disebabkan karena hilangnya darah akibat perdarahan, terjadinya kerusakan sel-sel darah merah serta kurangnya zat besi dalam tubuh, kekurangan zat besi lainnya disebabkan karena rendahnya zat gizi pada asupan makanan yang dikonsumsi sehingga pada saat simpanan zat besi dalam tubuh habis serta kandungan zat besi dalam makanan pun sedikit maka sel darah merah dan hemoglobin (Hb) yang terkandung dalam tubuh akan berkurang.² Rendahnya kandungan zat besi dalam tubuh yang berfungsi dalam pembentukan hemoglobin akan beresiko terhadap meningkatnya anemia defisiensi besi. Seseorang yang dikatakan anemia apabila pada wanita konsentrasi Hb nya kurang dari 12g/dl dan untuk pria 13g/dl.³ Sebagian besar *etiologi* terjadinya anemia karena rusaknya *eritropoiesis* sehingga terjadinya peningkatan kerusakan *eritrosit*.⁴

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) 2011 anemia didunia masih tergolong tinggi yaitu 45%.⁵ Dengan angka kejadian tertinggi berada pada negara berkembang dengan persentase 43% dan Afrika merupakan wilayah dengan anemia tertinggi dengan prevalensi 41,5% pada yang sebelumnya 37,7%, sedangkan untuk negara maju prevalensi anemia diperkirakan 9%.^{5,6} Menurut WHO *Regional Office* SEARO di Asia Tenggara remaja putri mengalami anemia sebanyak 25-40% dari jumlah penduduk.⁶ Pada data Riskesdas 2018 prevalensi terjadinya anemia di Indonesia pada remaja putri dengan kelompok umur 15-24 tahun mengalami peningkatan sebesar 48,9% yang sebelumnya di tahun 2013 sebesar 37,1%.⁷ Sedangkan pada daerah Sumatera Barat menurut SK Menkes 2016 prevalensi anemia berada diatas rata-rata nasional 14,8%

yang mana 29,8% terjadi pada perempuan dan 27,6% terjadi pada laki-laki.⁸

Masa remaja merupakan masa dimana meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis yang dimulai dari masa pubertas dan berakhir pada masa dewasa.^{9,10} Menurut WHO yang dikatakan remaja apabila berada pada rentang umur 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja berada pada 10-24 tahun dan belum menikah.¹¹ Pada tahun 2020 berdasarkan hasil sensus penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebanyak 270,20 juta jiwa, sedangkan untuk kelompok umur remaja 10-24 tahun pada laki-laki sebanyak 35 juta jiwa dan untuk perempuan sebanyak 33 juta jiwa.¹²

Kementerian Kesehatan RI juga menyebutkan bahwa proporsi anemia paling besar terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.⁸ Riskesdas 2018 menyampaikan bahwa proporsi anemia tertinggi berada pada ibu hamil dengan kelompok umur 15-24 tahun yaitu sebanyak 84,6%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah remaja putri di Indonesia tidaklah sedikit dan angka kejadian anemia pada remaja putri pun masih tergolong tinggi dibandingkan dengan remaja putra, serta tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil 15-24 tahun yang masih dikategorikan sebagai rentang usia remaja.⁷

Beberapa jenis anemia yaitu diantaranya anemia defisiensi besi, anemia gizi vitamin E, anemia gizi asam folat, anemia gizi vitamin B12, dan anemia gizi B6. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurwahidah 2018 didapatkan bahwa jenis anemia paling banyak terjadi pada remaja putri yang pertama adalah jenis anemia defisiensi besi dengan kategori kekurangan asupan zat besi (defisit berat <70% AKG, defisit ringan 70-79% AKG, defisit sedang 80-89% AKG) yang mengalami anemia dengan totalnya yaitu 51,4%. Yang kedua yaitu anemia asam folat dengan kategori kekurangan asupan asam folat (defisit berat <70% AKG, defisit ringan 70-79% AKG, defisit sedang 80-89% AKG) yang mengalami anemia dengan totalnya yaitu 40%.⁵⁷ Kemenkes 2018 mengatakan bahwa

prevalensi anemia yang masih tinggi pada remaja putri karena adanya pola makan remaja putri yang umumnya lebih sering mengonsumsi makanan nabati dengan kandungan zat besi sedikit dibandingkan dengan makanan hewani yang memiliki kandungan zat besi lebih banyak sehingga akan mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi, dengan alasan bahwa remaja putri tersebut ingin terlihat langsung sehingga membatasi pola makannya yang termasuk dalam frekuensi dan jenis makanan yang ia makan, ditambah dengan kurangnya kepatuhan dari remaja putri tersebut untuk mengonsumsi tablet zat besi (Fe), serta adanya pola menstruasi secara berkala setiap bulannya sehingga mengeluarkan sejumlah zat besi dalam tubuh.^{9,13}

Penelitian yang dilakukan oleh Rusman pada tahun 2018 mengatakan bahwa pola makan yang tidak baik berpengaruh terhadap kejadian anemia karena tidak terpenuhinya keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan sintesis pembentukan hemoglobin. Sehingga apabila dalam jangka waktu lama tubuh kekurangan zat makanan yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan mineral maka dapat mengganggu pembentukan sel darah merah dan menyebabkan timbulnya anemia.⁵⁵

Remaja putri yang mengalami anemia seringkali dipengaruhi karena adanya pola makan yang tidak sehat seperti kurang mengonsumsi protein, suka mengonsumsi *fast food* dan *junk food*, serta sering mengonsumsi minuman teh kemasan. Pada umumnya remaja putri memiliki karakteristik makan dan kebiasaan makan yang salah seperti kebiasaan tidak makan pagi, jarang minum air putih, diet tidak sehat, kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan seringnya memakan makanan siap saji saja.⁵⁵ Akibatnya remaja putri dengan pola makan yang tidak baik memiliki resiko 2 kali lipat terjadinya anemia dibandingkan remaja dengan pola makan yang baik.¹⁴

Dari pengertian nya sendiri pola makan merupakan suatu cara bagaimana seseorang memperoleh makanan yang dapat dilihat dari frekuensi makanan, dan jenis makanan nya.¹⁵ Frekuensi makan adalah jumlah seseorang makan dalam sehari-hari baik secara kualitatif maupun

kuantitatif yang diolah dalam tubuh melalui alat pencernaan dari mulut sampai usus halus, yang umumnya menyesuaikan dengan kosongnya lambung antara 3-4 jam.¹⁶ Sedangkan jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang ketika dimakan dan diolah akan menghasilkan susunan makanan yang sehat dan seimbang.¹⁷

Dengan kebiasaan pola makan yang salah pada remaja putri ini sering kali akan mengakibatkan remaja putri tersebut kekurangan asupan energi sehingga ia merasa sering lemas dan tidak bersemangat dalam proses belajar.¹⁵ Pola makan yang salah ini disebabkan karena rendahnya pengetahuan tentang gizi, rendahnya konsumsi makanan dan kepatuhannya terhadap makanan yang bersumber protein, vitamin C, serta zat besi heme dan besi non heme.⁹ Besi *heme* merupakan zat besi yang berasal dari makanan yang bersumber pangan hewani. Contohnya seperti hati, ikan, daging dan unggas. Besi *non heme* merupakan zat besi yang berasal dari makanan yang bersumber pangan nabati. Contohnya sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan dan sereal serta dari jenis buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk dan jambu.⁴⁰

Pengetahuan akan jenis zat *enhancer* dan zat *inhibitor* juga diperlukan remaja putri, zat *enhancer* merupakan zat yang dapat membantu tubuh dalam melakukan penyerapan terhadap zat besi non-heme kemudian merubah bentuk *feri* menjadi *fero* yang didapatkan dari makanan mengandung vitamin C tinggi seperti pada sayuran dan buah-buahan, contoh pada sayuran adalah daun singkong, daun malinjo, daun gambus, peterseli, daun pepaya, sawi, kembang kol, genjer dan bayam. Contoh buah-buahan yang mengandung zat *enhancer* seperti duwet, jambu biji, pisang, pepaya, mangga, sukun, rambutan, salak, dan lemon.¹⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Akib A dan Sumarmi S pada tahun 2017 bahwa terdapat remaja putri jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat *enhancer* dengan persentase anemia sebesar 78% serta terdapat 22% remaja putri jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat *enhancer* dan tidak anemia. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang jarang mengkonsumsi zat *enhancer* dapat

mengakibatkan anemia karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk memproduksi hemoglobin dan sel darah merah yang optimal, sedangkan remaja yang mengkonsumsi zat *enhancer* jarang namun tidak mengalami anemia dikarenakan masih adanya cadangan zat besi dalam tubuh yang masih bisa digunakan untuk proses sintesis hemoglobin.¹⁹ Sedangkan zat *inhibitor* merupakan suatu zat yang dapat menghambat tubuh dalam melakukan proses penyerapan zat besi, contohnya seperti kafein, tannin, oksalat dan fitat. Biasanya zat *inhibitor* ini didapatkan dari makanan atau minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi.¹⁸ Remaja yang memiliki kebiasaan minum teh atau kopi lebih dari 1 gelas per hari maka akan beresiko anemia dibandingkan remaja yang mengkonsumsi kecil dari 1 gelas per hari, karena pada teh terdapat tanin yang dapat menghambat daya sepat zat besi sekitar 64% dan pada kopi yang terdapat kafein yang juga dapat menghambat daya sepat zat besi sekitar 39%.⁵⁶

Faktor lain penyebab anemia pada remaja putri yaitu kurangnya kepatuhan terhadap konsumsi zat besi (Fe) secara rutin. Dari data Riskesdas 2018 prevalensi remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah yaitu sebesar 76,2% sedangkan untuk remaja putri yang tidak mendapatkan tablet tambah darah adalah sebesar 23.8%, namun dari data tersebut juga terdapat bahwa masih rendahnya tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu hanya berkisar 1,4% remaja putri yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah atau mengkonsumsi ≥ 52 butir tablet tambah darah dan terdapat 98,6% remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah < 52 butir.²⁰ Dari penelitian yang dilakukan oleh Nuradhiani A,dkk didapatkan bahwa adanya 2 faktor kenapa remaja putri tidak patuh terhadap konsumsi zat besi. Pertama, karena adanya faktor *predisposing* (predisposisi) yang mempengaruhi remaja tersebut seperti pengetahuan terhadap gizi yang menganggap bahwa tablet tambah darah tersebut hanya dikonsumsi bagi orang yang sakit saja, serta motivasi mereka akan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang sangat rendah karena menganggap tablet tambah darah tersebut

berbau dan amis. Kedua, adanya faktor *reinforcing* (penguat) seperti kurangnya dukungan dari orang tua maupun guru, serta kebanyakan dari orang tua atau guru hanya mengingatkan saja tanpa memastikan bahwa mereka telah benar-benar mengkonsumsinya.²¹

Konsumsi tablet zat besi yang rutin setiap mingguannya maupun selama masa menstruasi dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Kurangnya kepatuhan dalam konsumsi zat besi akan beresiko 61,55 kali menderita anemia, hal ini biasanya disebabkan karena adanya faktor dari petugas kesehatan dan faktor dari diri sendiri untuk mencegah terjadinya anemia.⁹ Konsumsi zat besi ini juga dapat mencegah terjadinya anemia yang dilakukan dengan cara pemberian tablet tambah darah 60 mg sekali seminggu. Apabila remaja putri yang sedang mengalami haid untuk pencegahan terjadinya anemia dianjurkan untuk pemberian tablet tambah darah 60 mg sekali sehari selama 10 hari serta tetap menjaga pola makan yang baik agar dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Herlinadiyaningsih dan Susilo²³ bahwa pola menstruasi juga berpengaruh terhadap kejadian anemia hal ini dikarenakan menstruasi dengan siklus pendek yang terjadi pada remaja putri lebih beresiko 6,56 kali dibandingkan dengan remaja putri dengan siklus menstruasi normal, sedangkan remaja putri dengan siklus menstruasi panjang beresiko 2,10 kali menderita anemia dari pada remaja putri dengan pola menstruasi panjang. Hal ini berpengaruh terhadap banyaknya darah yang keluar pada saat menstruasi, apabila jumlah darah yang keluar pada saat menstruasi banyak (lebih dari 80cc) sehingga bisa menyebabkan terjadinya anemia. Oleh karena itu remaja putri diharapkan agar dapat mengonsumsi tablet tambah darah dan tetap menjaga pola makan yang baik dan sehat yang berguna untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang hilang pada saat menstruasi.²⁴

Tingginya angka kejadian anemia akan mengakibatkan beberapa dampak buruk terhadap 1) gangguan pertumbuhan sel saraf yang diperlukan dalam proses *mielinisasi*, *neurotransmitter*, *dendritogenesis* dan *metabolisme* saraf yang akan mengakibatkan terganggunya fungsi kognitif,

tingkah laku serta pertumbuhan seseorang, 2) anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh juga dapat mengganggu sel otot tubuh yang akibatnya dapat mempengaruhi ketahanan fisik karena zat besi merupakan sumber energi bagi tubuh, 3) dapat terjadi hipoksia yang diakibatkan karena berkurangnya kadar oksigen yang ditransfer dari tubuh ke otak. Sehingga dampak khusus yang akan terjadi pada remaja putri Apabila anemia terjadi hingga kehamilan makan akan beresiko terhadap angka kematian ibu (AKI), infeksi, keguguran, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) serta terjadinya prematuritas pada bayi baru lahir.^{25,26,27,56}

Anemia akibat kekurangan sel darah merah juga dapat meningkatkan resiko darah tinggi dan biasanya penyakit jantung pada bayi yang akan dilahirkan, serta terdapatnya gangguan kecerdasan anak pada saat ia telah besar nanti karena kurangnya zat besi yang juga berfungsi untuk perkembangan anak. Untuk itu diperlukannya pendidikan atau konseling kesehatan pada remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan sehingga remaja bisa mengetahui makanan sehari-hari yang baik dengan gizi seimbang untuk dikonsumsi sehingga remaja putri pun dapat melakukan pencegahan yang benar terhadap anemia.^{28,29}

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui “Bagaimana hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membandingkan dan merangkum literatur yang berhubungan dengan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui angka kejadian anemia pada remaja putri dari berbagai literatur

2. Mengetahui resiko pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
3. Mengetahui jenis makanan yang berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Studi literatur ini dapat menambah wawasan penulis tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri serta dapat meningkatkan kemampuan dan pengalaman penulis dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Insitusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi civitas akademik dalam pengembangan pembelajaran mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber literasi bagi pembaca dan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca terutama tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya pada remaja putri agar dapat mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri