

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah kadar normal. Kondisi ini merupakan masalah gizi yang banyak terjadi di seluruh dunia, tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Anemia termasuk ke dalam 10 masalah kesehatan terbesar di abad ini.<sup>(1)</sup> Walaupun penurunan prevalensi anemia telah tercapai namun, secara keseluruhan kemajuan tersebut belum cukup. *World Health Organization* (WHO) menetapkan enam target nutrisi global, salah satunya adalah adanya penurunan pada prevalensi anemia Wanita Usia Subur (WUS) di dunia sebanyak 50% yaitu prevalensi anemia menjadi sebesar 18% pada tahun 2025.<sup>(2)</sup>

Pada tahun 2019, prevalensi anemia di dunia yaitu sebesar 22,8%.<sup>(3)</sup> *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-49 tahun di dunia meningkat dari 29,6% pada tahun 2018 menjadi 29,9% pada tahun 2019.<sup>(4)</sup> Di negara berkembang, terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia karena defisiensi zat besi. Angka kejadian anemia paling banyak ditemukan pada remaja di negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia.<sup>(1)</sup>

Secara nasional menurut Laporan Data Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 21,7%,<sup>(5)</sup> sedangkan tahun 2018 adalah 23,7%.<sup>(6)</sup> Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan masalah anemia di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018 yaitu sebesar 2% dan termasuk dalam kategori sedang. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2021 terdapat 5.333 murid SMP dan 4.830 murid SMA yang berisiko anemia.<sup>(7)</sup> Sedangkan pada Kota Padang menunjukkan bahwa terdapat 21,9% siswi berisiko anemia. Berdasarkan pendataan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, hasil penjangkaran kesehatan siswi sekolah menengah atas pada 23 kecamatan didapatkan sebanyak 193 siswi berisiko anemia. Siswi SMA yang paling banyak berisiko anemia terdapat di wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir yaitu sebanyak 96 siswi. Pada deretan kedua terdapat wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan dengan jumlah 51 siswi.<sup>(8)</sup> Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, angka kejadian gizi lebih pada siswi SMA di Kota Padang lebih tinggi daripada prevalensi anemia nasional.

Berdasarkan data nasional Riskesdas tahun 2018, Prevalensi Anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia.<sup>(6)</sup> Remaja merupakan salah satu kelompok rentan terhadap defisiensi zat besi. Remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi dibanding remaja putra.<sup>(9)</sup> Hal ini dikarenakan terjadinya peningkatan kebutuhan zat besi akibat kehilangan darah selama menstruasi dan dalam masa pertumbuhan fisik yang pesat (*grow spurt*). Kebutuhan zat besi remaja putri 30% lebih banyak dibandingkan kebutuhan ibunya. Remaja dengan status zat besi rendah biasanya disebabkan kualitas konsumsi pangan yang rendah. Remaja putri menderita anemia gizi besi sering kali disebabkan karena kehilangan darah saat mengalami menstruasi setiap

bulan, kurangnya konsumsi makanan sumber protein dan menjalani diet yang salah untuk mendapatkan badan langsing.<sup>(1)</sup> Anemia gizi besi pada remaja dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik yang rendah dan penurunan kapasitas fisik.<sup>(1)</sup> Adapun dampak jangka panjang anemia yang terjadi pada remaja adalah terhambatnya perkembangan mental, kecerdasan serta menurunnya konsentrasi dan semangat belajar. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa adanya hubungan anemia dengan prestasi belajar pada siswi SMP di Surabaya tahun 2017.<sup>(10)</sup> Beberapa gejala dari anemia adalah kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh hingga gangguan perilaku atau yang dikenal dengan gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai).<sup>(11)</sup>

Jika tidak ditangani dengan baik anemia akan membawa dampak negatif bagi kesehatan dan meningkatkan risiko timbulnya masalah gizi baru. Anemia gizi besi berkaitan dengan fungsi reproduksi yang buruk, stunting, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), gizi lebih dan gizi kurang. Secara khusus, pengendalian anemia pada WUS sangat penting untuk mencegah kejadian BBLR serta kematian pada ibu dan bayi.<sup>(2)</sup> Dalam skala nasional, kejadian anemia gizi besi yang tidak tertangani dengan baik akan berdampak pada rendahnya produktifitas dan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) menimbulkan masalah ekonomi yang serius serta penghalang kemajuan dan perkembangan nasional.<sup>(12)</sup> Upaya Pemerintah Indonesia dalam mengatasi permasalahan anemia khususnya pada wanita adalah dengan melakukan program suplementasi zat besi kepada ibu hamil selama masa kehamilan sebanyak minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD). Saat ini, program suplementasi zat besi telah mengalami pengembangan sasaran kepada remaja putri (12-18 tahun) melalui institusi Pendidikan.<sup>(11)</sup>

Penyebab anemia cukup bervariasi, diperkirakan setengah dari kasus anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Penyebab lainnya yaitu defisiensi zat gizi (asam folat, vitamin B12, dan vitamin A), infeksi akut, parasit dan kelainan genetik. <sup>(2)</sup> Fungsi utama zat besi bagi tubuh adalah sebagai pembawa oksigen dan karbondioksida untuk proses pembentukan darah.<sup>(13)</sup> Asupan zat besi yang rendah dapat disebabkan kurang beragamnya konsumsi bahan makanan, seperti protein.<sup>(12)</sup>

Kurangnya asupan protein juga menjadi faktor penyebab terjadinya anemia, karena protein berfungsi untuk membentuk komponen struktural, pertumbuhan, pengangkutan dan penyimpanan zat gizi, serta sumber energi.<sup>(12,14)</sup> Protein berperan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan protein dapat menghambat transportasi zat besi yang mengakibatkan defisiensi besi sehingga terjadi anemia.<sup>(15)</sup> Menurut penelitian Akib dan Sumarni, diperoleh hasil 84,4% remaja putri dengan asupan protein kurang mengalami anemia. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein dengan status anemia.<sup>(16)</sup>

Penyerapan zat besi di dalam tubuh tidak hanya disebabkan kekurangan asupan gizi, tetapi juga dikarenakan adanya faktor penghambat absorpsi besi salah satunya adalah *tannin*. Tanin terdapat dalam kopi, teh, dan coklat.<sup>(12)</sup> Zat ini dapat mengikat dan membuat ikatan kompleks secara kimiawi terhadap beberapa senyawa logam, contohnya zat besi. Hal ini membuat zat besi yang ada pada makanan sulit diserap oleh tubuh sehingga terjadi penurunan simpanan zat besi.<sup>(17)</sup> Pada penelitian Listiani, didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia. Remaja putri yang mengonsumsi teh 2,554 kali lebih berisiko terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengonsumsi teh.<sup>(18)</sup> Dalam suatu penelitian dilakukan pengujian pada seluruh teh kemasan

terhadap serapan zat besi, terbukti bahwa seluruh teh yang diuji menyerap larutan Fe yang ditambahkan pada minuman tersebut.<sup>(19)</sup>

Selain itu, kualitas tidur juga menjadi salah satu penyebab kejadian anemia pada remaja. Gangguan tidur dapat secara langsung memengaruhi kadar hemoglobin. Hal ini dikarenakan saat porsi tidur tidak terpenuhi dengan baik, akan memicu timbulnya stres oksidatif yang akan berdampak pada pecahnya eritrosit. Eritrosit yang pecah inilah yang menyebabkan kadar hemoglobin rendah. Remaja dan dewasa awal merupakan populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur.<sup>(20)</sup> Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum diperkirakan sebesar 15% - 35%. Kualitas tidur yang rendah dapat menjadi salah satu faktor dari banyak penyakit medis.<sup>(21)</sup>

Berdasarkan pendataan yang dilakukan oleh Puskesmas Padang Pasir menunjukkan risiko anemia tertinggi pada remaja putri terdapat di SMKN 9 Padang sebesar 26,3% dan pada deretan kedua adalah SMK-SMTI Padang sebesar 26,2%.<sup>(22)</sup> Menurut penelitian Yuhance, prevalensi anemia remaja putri di SMKN 9 Kota Padang yaitu sebesar 53,4%. Studi pendahuluan juga telah dilakukan di SMKN 9 Kota Padang didapatkan 7 dari 10 remaja putri yang diwawancarai memiliki kebiasaan mengonsumsi teh setiap hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Protein, Kebiasaan Konsumsi Teh dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri di SMKN 9 Padang Tahun 2023”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data nasional Riskesdas tahun 2018, Prevalensi Anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia.<sup>(6)</sup> Anemia gizi besi berdampak pada penurunan kapasitas kerja individual, dalam skala nasional kejadian anemia yang tidak tertangani dengan baik akan berakibat pada ekonomi yang serius dan penghalang kemajuan serta perkembangan nasional. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Protein, Kebiasaan Konsumsi Teh dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri di SMKN 9 Padang Tahun 2023?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Diketahui distribusi frekuensi kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
2. Diketahui distribusi frekuensi pola konsumsi zat besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023

3. Diketahui distribusi frekuensi pola konsumsi protein pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
4. Diketahui disitribusi frekuensi kebiasaan konsumsi teh pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
5. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
6. Diketahui hubungan pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
7. Diketahui hubungan pola konsumsi protein dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
8. Diketahui hubungan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023
9. Diketahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan untuk pencegahan anemia pada remaja putri dan sebagai bahan tambahan dalam memberikan edukasi mengenai gizi.

### **1.4.2 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden mengenai makanan yang tinggi kandungan zat besi dan

protein, mengontrol kebiasaan konsumsi teh dan menjaga kualitas tidur yang baik agar dapat mencegah anemia pada remaja putri.

#### 1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dan mengetahui hubungan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023. Seluruh siswi kelas X di SMKN 9 Kota Padang merupakan populasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pada penelitian ini, kejadian anemia gizi besi merupakan variabel dependen. Sedangkan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur merupakan variabel independen. Data pada penelitian ini didapatkan dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner semi kuantitatif-FFQ, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat digital *EasyTouch GCHb*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* untuk menentukan hubungan antar variabel.