

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang rawan karena memiliki resiko kesehatan yang tinggi dan juga dalam masa pertumbuhan. Sehingga asupan zat gizi sangat perlu diperhatikan. Namun, banyak remaja yang mengabaikan kebutuhan zat gizinya sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan gizi. Salah satunya yaitu anemia. ⁽¹⁾

Anemia adalah suatu kondisi kekurangan sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen yang cukup ke jaringan tubuh. ⁽²⁾ Anemia gizi besi merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di Indonesia maupun di dunia dimana konsentrasi hemoglobin (Hb) darah berada pada kadar yang rendah. Masalah anemia ditemukan baik di negara berkembang, maupun di negara maju.

World Health Organization (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia tahun 2021 menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah sebesar 29.9% yang mana menurut *Nutrition Landscape Information System* (NLiS) ini tergolong pada masalah kesehatan masyarakat sedang. ⁽³⁾ Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 didapatkan bahwa secara nasional di Indonesia prevalensi anemia mengalami peningkatan dari 21,7% menjadi 23,7% Prevalensi anemia untuk usia 5-14 tahun berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan angka 26,8% dan untuk 15-24 tahun yaitu 32,0%. ⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Akibat jangka pendek dari kekurangan kadar hemoglobin dapat menyebabkan gejala 5L (lemah, lelah, letih, lesu, lunglai) dalam beraktivitas yang merusak

konsentrasi dan pembelajaran serta dalam jangka panjang merusak kualitas sumber daya manusia, dimana remaja putri merupakan generasi penerus bangsa dan mendukung penentu generasi penerus. ⁽⁶⁾ Selain itu, anemia pada orang dewasa muda dapat menyebabkan penurunan produktivitas di tempat kerja atau kinerja akademik, yang dapat menyebabkan gejala seperti imunitas menurun dan penyakit. ⁽⁷⁾ Melihat parahnya dampak dari anemia ini, untuk itulah hal ini perlu diatasi.

Anemia pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor baik dari pola makan yang tidak seimbang maupun faktor lain seperti pola menstruasi. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia karena pada masa itu mereka kehilangan darah pada saat terjadinya menstruasi. ⁽⁸⁾ Pola menstruasi ternyata bisa menyebabkan anemia. Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus menstruasi, lama menstruasi, dan banyaknya yang darah yang dikeluarkan pada saat menstruasi. Jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi. Sedangkan waktu yang dialami seorang wanita selama proses menstruasi dikenal dengan lama menstruasi. ⁽⁹⁾

Pola makan juga menjadi salah satu hal yang sangat berpengaruh terutama bagaimana seseorang mengasup zat besi. Kebiasaan makan yang salah menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan salah satunya zat besi. ⁽⁸⁾ Hal ini dikarenakan pola konsumsi masyarakat Indonesia, khususnya perempuan kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan sumber zat besi heme yang penyerapannya lebih >15%. Ada beberapa makanan nabati yang memiliki kandungan fe tinggi (zat besi non heme), namun hanya dapat diserap oleh tubuh < 3% sehingga diperlukan jumlah yang sangat besar untuk memenuhi kebutuhan fe dalam tubuh, jumlah ini tidak mungkin untuk dikonsumsi. ⁽¹⁰⁾ Kejadian anemia yang tersebar di

seluruh dunia secara langsung 50% disebabkan kurangnya masukan (*intake*) zat besi.⁽⁹⁾

Saat ini, pemerintah telah berupaya mengatasi permasalahan anemia khususnya pada wanita dengan melakukan program suplementasi zat gizi besi yang pada awalnya hanya diberikan pada ibu hamil selama masa kehamilannya sebanyak minimal 90 tablet tambah darah (TTD). Saat ini, pemerintah mengembangkan program suplementasi zat besi dengan sasaran remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan.⁽⁸⁾

Meskipun demikian, masih banyak remaja putri yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang harus dikonsumsi satu kali setiap minggunya. Kepatuhan remaja putri dan WUS mengonsumsi TTD merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS. Ketidapatuhan dalam meminum tablet tambah darah menghambat manfaat suplementasi zat besi (Fe) tersebut.⁽¹¹⁾ Banyak remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah tersebut dengan alasan hanya diminum ketika haid, lupa, rasa dan bau tidak enak, ada efek samping, belum waktunya habis, dan merasa tidak perlu.⁽¹²⁾

Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, secara nasional jumlah remaja putri usia 12-15 tahun yang mengonsumsi tablet tambah darah ≥ 52 butir hanya 2,1%.⁽⁴⁾ Di Sumatera Barat, menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018, proporsi jumlah tablet tambah darah yang dikonsumsi remaja putri di Provinsi Sumatera Barat yang mengonsumsi tablet tambah darah ≥ 52 butir hanya 0,97%. Proporsi remaja putri usia 12-15 tahun yang mengonsumsi tablet tambah darah < 52 butir menunjukkan angka 99,37% dan yang mengonsumsi ≥ 52 butir hanya 0,63%.⁽¹²⁾ Sehingga hal ini masih menjadi masalah sampai saat ini.

Ketika seorang remaja akan menjadi seorang ibu, anemia pada remaja akan berdampak kepada janin. Jika anemia tidak segera diatasi akan membawa dampak pada janin yang sedang dikandung dan dapat berpeluang melahirkan anak dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir <48 cm. ⁽¹³⁾ Di Kabupaten Sijunjung, angka bayi dengan BBLR pada tahun 2021 yaitu 5,88% dan mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. ⁽¹⁴⁾ Angka ini juga berada diatas persentase bayi dengan BBLR di Provinsi Sumatera Barat. Salah satu hal yang paling penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja putri terpenuhi. Sehingga, anemia pada remaja putri perlu menjadi perhatian agar persentase bayi dengan BBLR tidak mengalami peningkatan lagi di tahun berikutnya.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung tahun 2022, wilayah kerja Puskesmas Sijunjung merupakan salah satu puskesmas dengan kejadian anemia pada remaja tertinggi yaitu sebanyak 35 remaja putri usia 10-14 tahun dan 50 remaja putri usia 14-19 tahun. Berdasarkan hasil penjarangan pada bulan Februari 2023 didapatkan 25 dari 48 remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung mengalami anemia. ⁽¹⁵⁾ Pemberian tablet tambah darah di SMP Negeri 1 Sijunjung diberikan empat butir untuk sebulan yang dikonsumsi satu kali seminggu dan dimonitoring oleh guru.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung Tahun 2023.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini “apakah terdapat hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung Tahun 2023?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
2. Mengetahui prevalensi anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pola menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
4. Mengetahui distribusi konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
5. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
6. Menganalisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.

7. Menganalisis hubungan konsumsi makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.
8. Menganalisis hubungan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP.

2. Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tambahan rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya anemia dan mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai dengan bulan November 2023. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung. Sedangkan, variabel independen yang digunakan yaitu pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proporsional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri SMP Negeri 1 Sijunjung kelas VII dan VIII.

