

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada dibawah tingkat normal.⁽¹⁾ Kadar normal hemoglobin berdasarkan ketetapan WHO untuk remaja putri adalah 12 g/dL sedangkan untuk laki-laki 13 g/dL.⁽¹⁾ Pada remaja putri indikator kesehatan yang penting adalah kadar hemoglobin (Hb) dalam darah karena berperan besar dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal selama masa pertumbuhan, perkembangan, perubahan fisik dan hormonal pada masa pubertas.⁽²⁾ Hemoglobin adalah protein tetramerik yang terdapat dalam eritrosit dan berfungsi mengikat molekul non-protein, yaitu senyawa porfirin besi yang dikenal sebagai heme.⁽³⁾ Hemoglobin memiliki dua fungsi utama dalam pengangkutan di tubuh manusia, yaitu mengangkut oksigen dari organ pernapasan ke jaringan perifer dan membawa karbondioksida serta proton dari jaringan perifer kembali ke organ pernapasan untuk dikeluarkan.⁽³⁾

Prevalensi anemia menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia, terutama di kalangan wanita usia reproduksi (15–49 tahun) sekitar 29,9%.⁽⁴⁾ Remaja putri, khususnya di negara berkembang termasuk kelompok yang paling rentan dengan mencapai 30%.⁽⁴⁾ Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia mencatat prevalensi anemia sebesar 32% pada kelompok usia 15-24 tahun.⁽⁵⁾ Angka ini meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, yang mencatat prevalensi anemia sebesar 18,4% pada kelompok usia yang sama.⁽⁶⁾

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 5-14 tahun mencapai 16,3%, sedangkan pada usia remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 15,5%.⁽⁷⁾ Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2023 menyebutkan prevalensi anemia pada SMP kelas 7 dan SMA kelas 10 yang ada di Kota Padang dengan sasaran remaja putri yang dilakukan skrining sebesar 22,63% dengan sasaran sebanyak 14.580 orang dari 38.101 orang.⁽⁸⁾ Dari data tersebut salah satu wilayah kerja puskesmas yang tinggi yaitu Puskesmas Lubuk Begalung, yaitu sebesar 26,8%. Berdasarkan hasil penjarangan kesehatan peserta didik yang dilakukan oleh Puskesmas Lubuk Begalung pada tahun 2024, terdapat 15,8% atau 37 siswi remaja putri di SMK Negeri 4 Kota Padang berisiko anemia.⁽⁸⁾

Faktor penyebab anemia pada remaja putri oleh kombinasi beberapa faktor utama: pertama, kekurangan asupan zat besi dan mikronutrien (seperti vitamin C, B12, dan asam folat) akibat pola makan tidak seimbang dan rendah konsumsi makanan kaya zat besi, yang sangat mempengaruhi pembentukan hemoglobin saat kebutuhan tubuh meningkat di masa pertumbuhan.⁽⁹⁾ Kedua, kehilangan darah terutama akibat menstruasi yang berat atau berkepanjangan (*menorrhagia*) menyebabkan cadangan zat besi cepat habis, remaja putri memerlukan zat besi rata-rata sebesar 20 mg bahkan dapat mencapai 58 mg. Apabila tidak mencukupi dan memiliki lama menstruasi panjang berlangsung lebih dari 7 hari dapat menyebabkan kehilangan darah yang signifikan, sehingga menurunkan kadar hemoglobin.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ Ketiga, infeksi parasit usus seperti cacing tambang menyebabkan perdarahan saluran cerna dan menghambat penyerapan zat besi. Terakhir, faktor sosial-ekonomi dan pengetahuan gizi yang rendah memperburuk

keadaan, karena remaja dengan kondisi ini cenderung memiliki akses terbatas pada makanan bergizi hingga layanan kesehatan yang memadai. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat mengakibatkan penurunan performa akademis, kelelahan berkepanjangan, dan meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang.⁽¹²⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Qotima dkk menemukan bahwa rata-rata lama menstruasi pada remaja putri adalah 7,7 hari, dan terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi dengan kadar hemoglobin yang menunjukkan bahwa semakin lama periode menstruasi, semakin rendah kadar hemoglobin.⁽¹³⁾ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk responden terdiri dari 79 remaja putri (33 kasus dan 46 kontrol) di SMP Negeri 31 Padang, menemukan hubungan signifikan antara asupan zat besi dan asupan protein dengan kejadian anemia.⁽¹⁴⁾

Anemia pada remaja putri memiliki dampak yang serius, baik secara kesehatan maupun sosial.⁽¹⁵⁾ Dampak kesehatan meliputi lemah, letih, lesu, pusing, dan penurunan daya tahan tubuh. Secara akademik, anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik.⁽¹⁵⁾ Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan, seperti bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), bayi yang prematur, infeksi neonatus, dan dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi saat proses persalinan.⁽¹⁵⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dkk menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri berkorelasi dengan penurunan prestasi belajar sebesar 20%.⁽¹⁵⁾ Sejalan dengan penelitian Siauta, J.A dkk menunjukkan bahwa pada siswi SMP

terdapat 75% siswi yang mengalami anemia memiliki konsentrasi rendah ditandai dengan hasil prestasi belajarnya yang kurang.⁽¹⁶⁾

Mengatasi masalah anemia pada remaja putri, diperlukan upaya yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan. Pertama, edukasi gizi mengenai pentingnya asupan protein, zat besi, serta vitamin perlu diberikan kepada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pencegahan anemia. Kedua, program suplementasi zat besi, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD), dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Ketiga, penerapan pola makan seimbang dengan meningkatkan konsumsi sumber protein hewani (seperti telur, daging, dan ikan) serta makanan kaya zat besi non-heme (seperti sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan) juga sangat dianjurkan. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau kadar hemoglobin perlu dilakukan sebagai langkah deteksi dini dan penanganan cepat terhadap kasus anemia.⁽¹⁾ Berdasarkan data dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Lama Menstruasi, Asupan Protein, dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Padang Tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya cukup tinggi, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. SMK N 4 Padang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung memiliki angka kejadian anemia tertinggi yaitu sebesar 15,8% pada remaja putri rentang usia 15-19 tahun. Studi yang mengintegrasikan faktor fisiologis (lama menstruasi) dan faktor diet (asupan protein serta zat besi) secara

bersamaan terhadap kejadian anemia masih terbatas. Selain itu, belum ada penelitian serupa yang dilakukan pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025, sehingga diperlukan kajian untuk melihat hubungan ketiga variabel tersebut. Oleh karena itu, maka peneliti merumuskan bagaimana hubungan antara lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dapat memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
2. Diketahui distribusi frekuensi lama menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
3. Diketahui distribusi frekuensi asupan protein pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan zat besi pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
5. Diketahui distribusi frekuensi anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
6. Diketahui hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.

7. Diketahui hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
8. Diketahui hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
2. Untuk bahan tambahan referensi bagi peneliti lain yang nantinya memiliki keinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, pengalaman serta merupakan bentuk pengaplikasian ilmu yang telah didapat selama masa perkuliahan mengenai hubungan antara lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi, pengetahuan serta menjadi salah satu referensi bacaan bagi pembaca untuk memperkaya literatur tentang

pentingnya memperhatikan lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.

4. Bagi Remaja Putri

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga asupan gizi dan kesehatan reproduksi untuk mencegah anemia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang. Pelaksanaan penelitian dimulai dari penulisan proposal pada bulan Januari 2025 hingga bulan Agustus 2025. Penelitian ini menggunakan observasional dengan rancangan *cross-sectional* dengan variabel independen yaitu lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi, serta variabel dependen yaitu kejadian anemia pada remaja putri. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *cluster sampling*. Pengumpulan data berupa pengisian kuesioner pada lama menstruasi, pada asupan protein dan asupan zat besi menggunakan kuesioner SQ-FFQ, serta pengambilan data anemia dengan pengecekan kadar hemoglobin dengan alat *EasyTouch GCHb*. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square*.