

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode remaja sangat berperan penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia dimasa mendatang, karena usia remaja merupakan bagian penting dari tahapan siklus hidup manusia yang potensi dan kualitasnya masih perlu ditingkatkan. Periode remaja adalah penghubung penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang signifikan, perubahan psikologi dan social (Johnson, 2016).

Pertumbuhan fisik yang signifikan pada masa remaja mengakibatkan kebutuhan gizi meningkat. Salah satu komponen zat gizi yang paling dibutuhkan saat pertumbuhan remaja yaitu zat besi. Saat anak tumbuh menjadi remaja, zat besi sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan yang menyebabkan volume darah meningkat, massa otot dan enzim. Khususnya pada remaja putri yang sangat rentan terhadap masalah gizi dan anemia, asupan zat besi sangat penting karena adanya menstruasi setiap bulan yang dialami setiap bulannya. Berdasarkan AKG kebutuhan zat besi remaja sebesar 26 mg (Dieny, 2014).

Sandra F et al (2017) menjelaskan pada saat remaja khususnya remaja putri cenderung meningkat kebutuhannya terhadap zat besi terutama selama periode paku tumbuh dan menstruasi. Saat menstruasi, perempuan kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari pada siklus mensruasi (28 hari) (Fikawati, Ahmad, & Arinda, 2017).

WHO menyebutkan remaja putri yang mengalami menstruasi akan kehilangan zat besi sebesar 12,5- 15 mg tiap bulannya atau 0,4 -0,5 mg per hari dalam darah menstruasi (WHO, 2011). Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi yang diserap dan memuncak saat usia remaja putri berkisar antara 14-15 tahun (Thompson & Ward, 2008).

Generasi yang produktif, sehat dan berkualitas perlu perhatian sedini mungkin. Agar hal tersebut terwujud maka masih banyak hal yang perlu diperhatikan salah satunya yaitu masalah gizi. Remaja rentan mengalami masalah gizi terkait dengan proses remaja yang mengalami perubahan prilaku, pendidikan dan kognitifnya (Madjdian et al., 2018). Dengan perubahan prilaku, kognitif dan pendidikan yang memadai diharapkan remaja mampu memilih asupan nutrisi yang berkualitas dan bernilai gizi tinggi sehingga kebutuhan remaja putri akan zat besi dapat terpenuhi (Niba Johnson, 2016).

Salah satu masalah kesehatan remaja akibat defisiensi gizi besi adalah anemia, yang dapat mengganggu pertumbuhan dan menurunkan kualitas penduduk. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah didalam darah

berada dibawah normal sebagai akibat dari kekurangan satu atau lebih nutrisi penting terutama zat besi, yang sangat berperan dalam pembentukan hemoglobin (Hb) (Chaparro, 2019).

Anemia di defnisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah (WHO, 2015). Tingkat hemoglobin yang rendah karena kekurangan zat besi dalam darah tidak dapat mendukung kerja darah dalam menghantarkan oksigen keseluruh jaringan dan mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan serta dapat merusak sel atau jaringan otak, sehingga kapasitas kerja fisik dan pengaturan suhu tubuh tidak optimal (Durrani, 2018)

Data WHO menjelaskan bahwa sepertiga dari populasi penduduk dunia mengalami anemia atau 1,62 miliar penduduk dunia. Tingkat kalangan siswa mencapai 25,4% menderita anemia dan 75% dengan anemia defisiensi besi (Al Hassand, 2015). Prevalensi anemia dikalangan remaja asia tenggara lebih dari seperempat remaja mengalami anemia. Angka prevalensi ditiap negara berbeda-beda yaitu antara 17-90%. Negara dengan tingkat anemia berat yaitu terjadi di Ghana (56%), India (48%) dan Arab Saudi (40%) (WHO, 2015 dalam Fikawati et al., 2017).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9%. Angka kejadian anemia pada remaja putri dan ibu hamil mengalami peningkatan sebanyak 11,8% dari tahun 2013. Prevalensi anemia pada remaja dan ibu hamil pada tahun 2013 adalah sebesar 37,1%. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia terbanyak di capai pada usia wanita 15-24 tahun yaitu

sebanyak 84,6% dan kelompok usia 25-44 tahun sekitar 33,7% (Kemenkes, 2018).

Provinsi Sumatera barat memiliki prevalensi anemia di atas prevalensi nasional, dimana menurut acuan SK Menkes yaitu sebesar 14,8% dan acuan Riskesdas sebesar 11,9 %. Menurut data yang diperoleh dari dinas kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 terdapat 5.270 orang pelajar SMP dan SMA yang terjaring, diantaranya 3.837 orang remaja putri dan 1.433 remaja putra. Data ini diambil dari penjarangan seluruh kabupaten dan kota yang berada di lingkungan Provinsi Sumatera Barat (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2018).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. WHO memperkirakan bahwa 24,8% dari penduduk dunia dipengaruhi oleh anemia, diantaranya 42% adalah perempuan Hamil, 30% remaja putri dan 47% adalah anak usia prasekolah (Durrani, 2018). Anemia menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius karena menyebabkan terjadinya kecacatan tertinggi di dunia.

Remaja putri memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan remaja putra karena kebutuhan zat besi pada remaja putri memuncak pada usia 14-15 tahun. Dari keseluruhan sampel yang diteliti terdapat 91 % berjenis kelamin perempuan dan 9% berjenis kelamin laki-laki (Abdel et al 2018). Penelitian Simamora et al., 2018 dalam Sri Hidayati et al., 2019 menyatakan bahwa ada 3 faktor penting yang melatar belakangi kejadian anemia yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar.

Penyebab langsung anemia adalah kurangnya kandungan Fe dalam darah disebabkan kurangnya asupan makanan yang mengandung Fe. Kecacingan dan malaria juga merupakan penyakit infeksi yang meningkatkan resiko terjadinya anemia. Penyebab tidak langsung dapat berupa rendahnya perhatian keluarga, tingginya aktivitas dan kurang baik kualitas makanan dan kurang tepatnya pola distribusi makan keluarga. Sedangkan penyebab mendasar yaitu rendahnya pendidikan, pendapatan, status social dan sulitnya lokasi geografis tempat tinggal (Mustika et al, 2019).

Kurangnya pengetahuan remaja tentang pentingnya mengonsumsi gizi seimbang akan berdampak pada sikap serta perilaku remaja yang salah dalam mengonsumsi makanan sehari-hari (Berg et al, 2018). Sikap yang salah dalam mengonsumsi makan dan kurang memperhatikan nilai gizi yang kurang memadai akan berdampak buruk pada kesehatan dan pertumbuhan remaja dimasa mendatang (Hossain & Khan, 2017).

Selain itu, anemia juga berdampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Remaja yang anemia cenderung mengantuk, sulit berkonsentrasi, mudah lelah sehingga dapat mengurangi efektifitas remaja dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa di sekolah (WHO, 2015). Menurut Almatsier., 2007 dalam Verarica S et al., 2016 remaja yang berada dalam kondisi anemia defisiensi besi cenderung lebih lemah fisiknya karena sel darah putih yang berfungsi sebagai komponen immunitas tubuh tidak dapat bekerja secara maksimal, sehingga mengurangi efektifitasnya saat menghancurkan organisme yang menyerang. (Verarica & Aritonang, 2016).

Meskipun dampak anemia sangat membahayakan bagi kesehatan remaja dan prevalensi anemia masih cukup tinggi dikalangan remaja (usia 15-24 tahun) yaitu 84,6%, namun upaya pemerintah dalam pencegahan anemia kalangan remaja masih dalam bentuk pemberian tablet tambah darah (suplementasi besi), program pembagian makanan tambahan serta pendidikan gizi hanya bertujuan untuk penanggulangan anemia pada ibu hamil (Kemenkes, 2018).

Mengingat mahalnya biaya program pemerintah dalam pemberian tablet tambah darah (suplementasi besi) dan pemberian makanan tambahan maka pendidikan gizi jauh lebih murah dan efisien untuk penaggulangan anemia defisiensi besi pada remaja. Pada usia ini anak sudah mampu menyerap pengetahuan yang diberikan. Salah satu hasil penelitian membuktikan pengetahuan terkait merupakan salah satu faktor penentu dalam kejadian anemia. Pendidikan kesehatan gizi sangat dibutuhkan untuk remaja pada jenjang pendidikan formal sebagai pintu masuk untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi. (Fitrianti & Miko, 2019).

Rendahnya pendidikan menjadi salah satu faktor penyebab mendasar terjadinya anemia pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan menyebabkan remaja putri tidak selektif dalam memilih makanan dan menjaga pola diet makan yang sehat. Anemia pada remaja putri dengan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif disaat kehamilan usia remaja maupun dewasa. Jika terus berlanjut maka akan menyebabkan peningkatan angka kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi (Chami et al., 2019).

Orang yang dibekali dengan pendidikan akan lebih mudah dalam mempersepsikan, merespon dan menanggapi berbagai hal, ini akan berdampak pada sikap maupun prilakunya dalam pemilihan makanan sehari-hari. Sehingga berdampak positif terhadap sikap remaja dalam mengkonsumsi asupan gizinya setiap hari dan dapat mencegah resiko terjadinya anemia (Singh, Honnakamble, & Rajoura, 2019).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di beberapa negara, intervensi pencegahan anemia pada remaja putri yang telah dilakukan adalah melalui program edukasi disekolah dan beberapa artikel ada yang melakukan program pemberian tablet fe dan vitamin C, serta pemberian mikro nutrien guna mencegah kejadian anemia pada remaja putri dan mampu merubah pandangan remaja putri terhadap anemia, sehingga dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri dalam mengenal anemia dan cara pencegahannya (Mahmoodi et al., 2016).

Menurut penelitian Abdel et al (2018) yang menilai efektifitas dari pendidikan kesehatan dan mengembangkan program pelatihan nutrisi pada pasien anemia defisiensi besi. Selama 3 bulan pelaksanaan program pelatihan nutrisi sebelumnya dilakukan pengukuran kadar Hb terdapat 91% wanita menderita anemia defisiensi besi dan 56% kurang pengetahuan tentang anemia. Penelitian ini menyimpulkan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan nutrisi dan anemia sehingga meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap serta perilaku masyarakat. (Abdel et al., 2018).

Marion roche (2018) menyoroti pelajaran dari proyek multisektoral yang menerapkan suplementasi zat besi mingguan serta menyoroti pelajaran untuk anak remaja putri agar terhindar dari anemia dan ada peningkatan pengetahuan serta sikap remaja putri. Kementerian Kesehatan Indonesia memperbarui program nasional untuk pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri dan wanita usia reproduksi (kebijakan WIFAS) pada tahun 2016 untuk menyelaraskan lebih dekat dengan pedoman WHO (2017).

Sebagian dari revisi, disarankan agar program kesehatan sekolah yang ada agar dapat membentuk Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang benar mampu memberikan layanan kesehatan melalui pendidikan kesehatan. Remaja di Indonesia jarang mengakses layanan kesehatan preventif, padahal lebih dari 86% siswi di sekolah menengah sudah terdaftar. Dengan demikian intervensi berbasis sekolah dipandang sebagai ideal untuk menjangkau anak remaja putri.

Meskipun kebijakan WIFAS telah direvisi, namun belum diterapkan, dan panduan praktis dari Kementerian Kesehatan terbatas. Untuk mengatasi tantangan ini, kementerian menerima dukungan teknis dan keuangan dari organisasi non-pemerintah internasional dan Nutrisi Internasional (Roche et al.,2018)

Berdasarkan uraian diatas uraian diatas diperlukan adanya rangkuman menyeluruh mengenai intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi besi sehingga bisa

dijadikan salah satu referensi bagi remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia.\

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah ini adalah adakah pengaruh intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi besi?.\

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi besi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis rangkuman menyeluruh mengenai intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri sebagai pencegahan anemia defisiensi besi.
2. Menganalisa pengaruh dan manfaat masing-masing intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri sebagai pencegahan anemia defisiensi besi.
3. Menganalisa perbandingan masing-masing intervensi pendidikan kesehatan mengenai metode, media dan program intervensi yang digunakan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri sebagai pencegahan anemia defisiensi besi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan anak tentang intervensi yang paling efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pencegahan anemia pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan dalam menambah ilmu pengetahuan terutama pada tenaga kesehatan untuk melihat program yang efektif yang bisa digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berupa systematic bisa dijadikan sebagai bahan pembandingan dan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai program/ intervensi yang paling efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi besi.