

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Definisi anemia oleh *World Health Organization (WHO)* seseorang yang memiliki konsentrasi hemoglobin darah rendah, <12 gm / dl, dan telah dianggap sebagai permasalahan kesehatan diberbagai kalangan dan negara (Patel et al., 2017). Masalah kesehatan yang sering terjadi yaitu pada remaja putri, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat secara drastis akibat dari peningkatan massa tubuh tanpa lemak, jumlah volume darah, dan awal terjadinya menstruasi. Oleh karena itu, perubahan-perubahan ini membuat remaja putri lebih rentan terhadap anemia sehingga berdampak negatif yang berkepanjangan bagi mereka dan bagi kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak-anak mereka di kemudian hari (Ahankari et al., 2017).

Berdasarkan *worldwide prevalence of anemia* pada tahun 1993 – 2005 dinyatakan bahwa masyarakat di dunia yang mengalami kejadian anemia terdapat prevalensi sebesar 24 – 47% (McLean et al., 2009). Menurut *Worldwide Health Organization (WHO)*, Indonesia dengan masalah kesehatan anemia pada wanita usia subur tahun 2010 – 2016 mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2010 berkisar 26,05% lalu data terakhir tahun 2016 menjadi 28,83% (WHO, 2017). Bahkan remaja putri di Indonesia dengan kejadian anemia berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 memiliki angka sebesar 37,1% dan terjadi peningkatan berdasarkan Riskesdas 2018 yaitu sebesar 48,9% (Kemenkes, 2018). Kesimpulan yang didapatkan adalah remaja putri di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan angka dengan masalah kesehatan anemia.

Remaja putri yang termasuk golongan rentan mengalami anemia, diharuskan konsumsi zat besi yang umumnya berasal dari sumber pangan non heme (nabati) semacam sayur – sayuran serta kacang – kacang yang memiliki proporsi absorpsi zat lebih rendah dari sumber pangan heme (hewani) seperti ikan, telur dan daging (Lestari & Lipoeto, 2017). Remaja putri akan terjadi anemia jika kurang mengkonsumsi zat gizi yang mengandung zat besi (Fe) dan vitamin A,

dimana zat tersebut merupakan komponen untuk pembentukan hemoglobin (Restuti & Susindra, 2016). Angka kejadian anemia yang meningkat disebabkan remaja putri mempunyai impian untuk memiliki badan yang ideal dengan mengontrol berat badan, namun sebagian besar remaja putri melakukan diet dengan tidak sesuai anjuran konsumsi yang harus dimakan dalam sehari – hari (Jurusan et al., 2016). Hal ini dapat berdampak remaja putri menjadi kekurangan zat gizi yang diperlukan kadar hemoglobin, gizi yang dimaksud adalah fe dan protein yang berperan sebagai pembentuk hemoglobin serta vitamin C yang bekerja sebagai penyerapan zat besi dalam tubuh (Lewa, 2016).

Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat berdampak seperti mengganggu bahkan dapat berkurangnya konsentrasi dalam belajar, muka menjadi pucat, serta mengganggu pertumbuhan tubuh yang mengakibatkan tinggi badan tidak optimal. Penyebab lainnya, juga akan mempengaruhi aktifitas fisik dan daya tahan tubuh remaja akibat sel darah merah yang kurang, sehingga tidak maksimal dalam penyerapan oksigen (Yusria et al., 2019).

Hal-hal yang sudah dijelaskan dalam latar belakang ini dengan meningkatnya angka kejadian remaja putri mengalami anemia yang disebabkan pola makan dan gaya hidup yang kurang baik sehingga menimbulkan gejala anemia serta berdampak buruk pada kesehatan, maka harus diberikan pendidikan kesehatan terkait pencegahan anemia dan penulis menyusun media *booklet* berjudul “Yuk kita cegah anemia bersama!”. Informasi yang didapatkan oleh remaja putri dari *booklet* ini adalah pembahasan konsep anemia yang lengkap serta cara pencegahan dengan instruksi pembuatan jus buah – buahan dan sayuran.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dibuatnya produk ini adalah sebagai bahan informasi untuk remaja putri terkait anemia sehingga dapat melakukan pencegahan sedini mungkin.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menguraikan informasi mengenai tanda dan gejala anemia pada remaja putri

- b. Dapat menjelaskan cara pencegahan kejadian anemia pada remaja putri
- c. Dapat merubah pola hidup khususnya konsumsi zat besi yang cukup sehingga dapat mengurangi resiko anemia pada remaja putri

I.3 Target Luaran

Target karya ilmiah ini adalah terwujudnya sebuah karya yang dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan kejadian anemia pada remaja putri dan care pencegahannya sehingga penulis memberika pehaman dan edukasi mengenai cara pengendaliannya. Sementara luaran yang di hasilkan berupa “E-Booklet Edukasi Pecegahan Anemia Pada Remaja Putri” yang telah mendapatkan sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta. Yang mana di dalam produk ini menjelaskan mengenai konsep anemia (definisi, prevalensi, klasifikasi, tingkatan anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak serta pencegahan anemia), lalu dijelaskan preventif untuk pencegahan anemia dengan gizi anemia yang terdapat daftar pangan karbohidrat, daftar sumber protein nabati, daftar sumber protein hewani, dan daftar buah – buahan serta cara membuah jus buah.