

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anemia, sesuai dengan pedoman WHO, merupakan sebuah gangguan gizi yang diakibatkan oleh kurangnya zat gizi besi (WHO, 2011). Anemia merupakan isu kesehatan mendunia yang dapat mengendalikan pembangunan kesehatan, sosial, dan ekonomi global (Guilbert, 2003). Anemia dapat terjadi jika tubuh membuat terlalu sedikit sel darah merah, menghancurkan sel darah merah terlalu banyak, atau mengalami kehilangan banyak sel darah merah (NHLBI, 2011).

Seiring berjalannya waktu, anemia hingga kini tetap menjadi problem penting dalam dunia kesehatan. Walaupun prevalensi mengalami penurunan, total kasus kejadian anemia justru mengalami peningkatan, dari 1,42 miliar kasus pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar kasus pada tahun 2019 dengan prevalensi globalnya sebesar 22,8% (Gardner dan Kassebaum, 2020). Di Indonesia, tiga kelompok umur dengan kejadian anemia tertinggi adalah kelompok lansia (>75 tahun) (42%), umur 0-59 tahun (38%), dan umur 15-24 tahun (32%) dengan mayoritas penderitanya berjenis kelamin perempuan (27%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), prevalensi anemia remaja putri di tahun 2012 dengan usia 10-18 tahun mencapai 57%, sedangkan pada kelompok usia 19-45 tahun menyentuh angka 39,5% (Kasumawati dkk, 2020). Hal ini menjadikan kelompok usia remaja sebagai salah satu kelompok dengan kejadian anemia yang tinggi, terkhususnya pada remaja putri (Alfiansyah, 2020).

Masa remaja merupakan tahapan kehidupan yang berlangsung di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Periode ini mencakup unsur-unsur pertumbuhan biologis dan perubahan peran sosial penting, yang mana kian berubah dari waktu ke waktu. Usia remaja, yaitu 10-24 tahun, erat kaitannya dengan pertumbuhan remaja dan tahapan dalam memahami kehidupannya dibandingkan mereka yang berada di usia 10-19 tahun (Sawyer et al., 2018). Masa remaja merupakan masa dengan perkembangan yang kritis, mulai dari fisik, psikososial, kognitif, hingga emosional

yang berkembang dengan pesat, yang disertai dengan kematangan seksual dan reproduksi (Lehtimaki et al., 2018).

Remaja dengan masalah defisiensi besi dan anemia zat gizi besi adalah salah satu masalah utama kesehatan masyarakat. Beberapa penelitian menyatakan mengenai remaja dengan anemia cenderung mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia dan sesuai dengan kecepatan pertumbuhan remaja. Puncaknya masalah kesehatan ini berada di antara usia 12-15 tahun, ketika kebutuhan tubuh remaja tengah mengalami kenaikan pesat (WHO, 2011). Pada penelitian lainnya menyebutkan bahwa remaja akhir lebih rawan dua kali lipat mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja awal (10-14 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa anak perempuan yang lebih tua lebih berisiko mengalami anemia dikarenakan adanya percepatan pertumbuhan (seperti pertumbuhan tinggi badan, massa otot, dan massa lemak) dan menstruasi sehingga menyebabkan kebutuhan harian zat besi dan mikronutrien lainnya lebih besar (Engidaw et al., 2018).

Dalam pernyataan milik Barasi (2009 dalam Apriyanti (2019)) remaja putri yang mengalami anemia mudah terkena infeksi dan menurunkan rasa antusias dalam belajar, yang mana hal tersebut diawali dengan gejala-gejala anemia seperti lelah, kurang nafsu makan, dan sesak nafas. Beberapa dampak yang terjadi pada remaja putri jika anemia pada remaja tidak ditindaklanjuti secara cepat ialah perkembangan fisik dan kognitif yang lambat, ketika mengalami kehamilan di usia muda atau dewasa bayi lahir dengan keadaan berat badan yang di bawah normal/rendah (BBLR), mengalami rasa sakit yang berakhir pada kematian sang ibu dan si bayi saat proses melahirkan (WHO (2008) dalam Silalahi dkk, 2016). Ada pun faktor penyebab remaja mengalami anemia, seperti pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi (Putera dkk, 2020; Sari, 2019; Suhariyati dkk, 2020).

Pola makan diartikan sebagai aturan atau rencana serta jumlah pangan yang dikonsumsi oleh manusia pada jam yang telah ditentukan (Utami dkk, 2015). Pada umumnya remaja mengalami anemia karena kurang memperhatikan asupan gizi yang mereka konsumsi, seperti kurangnya kalori, protein, dan zat besi. Padahal dengan kualitas dan jumlah makanan yang sesuai kebutuhan, tubuh akan bekerja lebih optimal (Putera dkk, 2020).

Seorang remaja dapat mengalami gangguan serta hambatan dalam pertumbuhannya ketika kadar zat besi dalam tubuh mereka kurang dari banyak yang dibutuhkan. Ketika penyimpanan zat besi (ferritin) berkurang, tubuh kekurangan zat untuk membuat sel darah merah di sumsum tulang belakang, terus mengurangi kadar hemoglobin dalam tubuh, yang mengakibatkan anemia zat besi (Masrizal, 2007). Hal ini dapat dibuktikan oleh penelitian milik Emilia (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang ($p = 0,001$).

Ketidak-optimalan dalam penyerapan zat besi dapat terjadi ketika energi yang masuk ke dalam tubuh tidak adekuat. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu proses fisiologi. Energi juga dibutuhkan oleh tubuh dalam memetabolisme berbagai zat gizi (Mantika dan Mulyati, 2014). Jika tubuh kekurangan asupan energi, tubuh akan mengalami peningkatan risiko kejadian anemia dikarenakan salah satu zat dalam tubuh, yaitu protein, harus dipecah untuk memenuhi kebutuhan energi dan menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh yang berakhir hemoglobin tidak terbentuk secara optimal (Marwah, 2019). Hal ini dibuktikan dalam penelitian milik Tarigan et al. (2021) bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pertumbuhan ($p = 0,001$).

Zat besi umumnya banyak ditemukan dalam makanan berbentuk protein yang di bagi menjadi dua macam kelompok pangan protein yaitu makanan hewani dan nabati, yang mana di antara keduanya yang lebih mudah diserap oleh tubuh adalah zat besi dari makanan hewani (zat besi *heme*) (Sufyan dkk, 2019). Selain menjadi sumber utama zat besi, protein bertugas dalam proses pengangkutan zat besi dan di antar ke seluruh tubuh. Tidak adekuatnya protein yang masuk ke dalam tubuh menimbulkan pengantaran zat besi terganggu sehingga berakhir dengan kekurangan zat besi (Simbolon, 2019). Peran lainnya dari protein yaitu dalam penyimpanan serta penyerapan zat besi (Mantika and Mulyati, 2014). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian milik Sufyan dkk (2019) yang membuktikan bahwa adanya hubungan signifikan antara kecukupan asupan protein dengan besar kejadian anemia pada wanita usia subur di Kecamatan Ciampea Bogor ($p = 0,001$).

Selain pola makan, kualitas tidur juga menjadi salah satu penyebab remaja alami anemia. Tidur merupakan proses pemulihan yang sangat penting untuk mencapai kesehatan optimal (Mawo dkk, 2019). Penting bagi tubuh untuk mendapatkan porsi tidur yang sesuai, sehingga orang-orang dengan jam tidur yang kurang serta sering terbangun karena gangguan tidur dapat menyebabkan seseorang empat kali lipat berisiko menderita serangan jantung (Risiana & Rozy, 2019). Hal ini dibuktikan dalam penelitian milik Triyanta & Haryati (2013) yang menyebutkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan denyut jantung yang diamati dari gambaran EKG milik pasien infark miokard di Ruang ICVCU RSUD Dr. Moewardi Surakarta 2011 ($p = 0,000$). Selain serangan jantung, kualitas tidur yang tidak baik juga dapat menyebabkan seseorang mengalami anemia. Kadar hemoglobin dapat secara langsung dipengaruhi oleh gangguan-gangguan tidur. Hal ini dikarenakan saat porsi tidur tidak terpenuhi dengan baik, akan memicu stres oksidatif yang lebih lama dan menyebabkan eritrosit pecah. Pecahnya eritrosit dapat menjadi penyebab hemoglobin rendah (Mawo dkk, 2019). Hal ini dibuktikan melalui penelitian milik Mawo dkk (2019) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana ($p = 0,00$).

Dengan pola makan rendah kandungan zat gizi, khususnya energi, protein, dan zat besi, serta kualitas tidur yang buruk, remaja yang sudah mengalami menstruasi dapat dengan mudah mengalami anemia. Menstruasi adalah suatu proses pelepasan fisiologis terhadap endometrium yang terjadi sekali dalam satu bulan (Kristianti dkk, 2014). Salah satu penyebab dalam kejadian anemia adalah abnormalnya siklus menstruasi. Secara alami, setiap bulannya wanita akan mengeluarkan darah. Namun, jika menstruasi yang dialami wanita tidak normal, hal ini dapat memicu mereka mengalami anemia. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian milik Suhariyati dkk (2020) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan ($p = 0,000$). Normalnya, siklus menstruasi yang dialami wanita memakan waktu 21-35 hari dengan lama hari wanita mengalami menstruasi adalah 3-8 hari (Wiknjosastro et al., 2011). Jika lama menstruasi lebih dari 8 hari dengan siklus yang kurang dari 28 hari, individu tersebut dapat

mengalami kehilangan zat besi yang lebih banyak dari normalnya (Suhariyati dkk, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian milik Sepduwiana dan Sianipar (2018) bahwa ada hubungan yang positif antara lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian ($p = 0,0005$).

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di kalangan masyarakat Indonesia, tak terkecuali di Provinsi Jawa Barat ini yang mana salah satu wilayahnya adalah Kabupaten Bekasi. Pada tahun 2012, ada sekitar 2.653 kasus anemia defisiensi gizi dan 4.847 kasus anemia lainnya yang terjadi di daerah Kabupaten Bekasi (Mardianti, 2018). Pada data Kemenkes RI (2018), disebutkan bahwa prevalensi anemia lebih banyak terjadi di daerah pedesaan, yaitu sekitar 27%. Dalam profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi (2020), masih banyak wilayah yang belum melaksanakan kegiatan kesehatan remaja, salah satunya adalah Kelurahan Tambun, Kecamatan Tambun Selatan. Pada penelitian sebelumnya milik Olivine (2014) ditemukan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri pada salah satu SMP di Tambun Selatan sebesar 37,3%. Dalam penelitian ini, terdapat 26,1% remaja putri yang mengalami anemia. Berdasarkan hal tersebut, penulis menunjukkan rasa ketertarikannya dalam melakukan penelitian mengenai gambaran kejadian anemia dan hubungannya dengan pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi pada remaja putri di sekolah yang terletak di Tambun, yaitu SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Anemia pada rematri dapat mengganggu aktivitas remaja dalam bersekolah, seperti penurunan prestasi dalam belajar, penurunan perkembangan motorik, kesehatan reproduksi yang terganggu, penghambatan kecerdasan, dan pertumbuhan yang tidak optimal. Melalui hasil Risesdas, diketahui bahwa terjadinya peningkatan prevalensi anemia pada kelompok umur remaja (4% pada umur 5-14 tahun dan 13,6% pada umur 15-24 tahun). Ada sekitar 2.653 kasus anemia defisiensi gizi dan 4.847 kasus anemia lainnya yang terjadi di daerah Kabupaten Bekasi dan sekitar 27% prevalensi anemia terjadi di daerah pedesaan. Dalam Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi menunjukkan masih banyak daerah yang belum

melaksanakan kegiatan kesehatan untuk remaja. Ditambah dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan pada remaja putri di daerah Tambun Selatan, terdapat 37,3% prevalensi anemia pada remaja putri. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran kejadian anemia serta hubungannya dengan pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi pada siswi SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.
- c. Untuk mengetahui siklus dan lama menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.
- d. Untuk mengetahui prevalensi anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.
- e. Untuk mengetahui hubungan pola makan, kualitas tidur, dan siklus serta lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penulis mengharapkan informasi ini dapat menambah pengetahuan kepada responden tentang pola makan, kualitas tidur, serta menstruasi dan hubungan ketiga variabel tersebut dengan anemia yang terjadi pada remaja putri. Sehingga responden dapat lebih berhati-hati dan mulai menerapkan pola makan yang sesuai, kualitas tidur yang tepat, dan lebih memperhatikan menstruasi mereka.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penulis mengharapkan informasi ini dapat digunakan oleh masyarakat luas, terutama bagi remaja putri lainnya, sebagai sumber informasi mengenai hubungan pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi dengan anemia yang terjadi pada remaja-remaja putri di SMA. Sehingga masyarakat dapat lebih waspada agar tidak mengalami anemia.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penulis mengharapkan agar data penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai salah satu tambahan referensi hasil penelitian mengenai anemia pada remaja putri dan menambahkan penjelasan terkait pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.