

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Remaja memiliki arti tumbuh pada arah kematangan, baik pada kematangan fisik, psikologis, maupun kematangan sosial (Miraturrofi'ah, 2020). Berdasarkan Kemenkes RI, usia remaja yaitu pada rentang 10-19 tahun dan memiliki status belum kawin (Pusdatin, 2017). Pada fase remaja, tubuh mencapai kesehatan yang maksimal dan dapat menentukan kesehatan seseorang di fase dewasa (Isfandari, 2014). Menurut Widnatusifah *et al.* (2020), kelompok yang rawan permasalahan gizi yaitu pada remaja karena mengalami pertumbuhan pada fisik dan perkembangan yang cepat, sehingga jika pola perilaku dan asupannya tidak sesuai dapat berdampak pada permasalahan gizi, salah satunya anemia.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana konsentrasi hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah lebih rendah dari nilai normal sehingga tidak mencukupi kebutuhan fisiologis seseorang (Chaparro & Suchdev, 2019). Jenis terbanyak yaitu anemia defisiensi besi. Menurut WHO (2013), satu dari sepuluh masalah kesehatan yang paling serius adalah anemia defisiensi zat besi. Anemia memiliki tanda berupa lesu, lelah, letih, lalai, dan lemah. Selain itu juga didapatkan tanda-tanda lain berupa rasa pusing, mata yang berkunang-kunang, pucat yang terdapat pada lidah, mukosa kelopak mata, kulit, telapak tangan, dan bibir (Nurrahman *et al.*, 2021).

Prevalensi anemia di dunia diperkirakan mencapai sekitar 25% seluruh penduduk dunia, prevalensi anemia tertinggi yaitu pada benua Afrika sebesar 44,4%, lalu pada benua Asia sebesar 25%-33% dan prevalensi terendah pada benua Amerika utara sebesar 7,6% (WHO, 2015). Di Indonesia sendiri, prevalensi remaja putri yang mengalami anemia terjadi peningkatan yaitu dari 37,1% pada Riskesdas tahun 2013, dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 48,9%. Di Kota Bekasi proporsi anemia remaja mencapai 26,4% (Dinkes Kota Bekasi, 2017). Penelitian yang dilakukan pada 5 SMK di Kota Bekasi tahun 2020 didapatkan bahwa prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 30,9% (Maryusman *et*

al., 2020). Penelitian di SMK kota Bekasi tahun 2021 mengenai anemia remaja putri juga didapatkan prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 35% (Yanuar *et al.*, 2022).

Anemia banyak dialami oleh usia remaja baik pada remaja putri maupun remaja putra (Restuti & Susindra, 2016). Namun daripada remaja putra, anemia lebih rentan terjadi pada remaja putri, ini disebabkan karena kebutuhan penyerapan besi pada remaja putri akan mengalami puncaknya di usia 14-15 tahun, tetapi terjadi satu atau dua tahun setelahnya pada remaja putra (WHO, 2011). Remaja putri juga mengalami siklus menstruasi yang membuatnya kehilangan besi sebanyak 1,3mg/hari (Nurrahman *et al.*, 2021). Selain itu, biasanya mereka sangat peduli pada *body image* yang akan berdampak pada pembatasan makan mereka seperti pada orang dengan pola makan vegetarian (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Sehingga dalam mencegah terjadinya anemia, salah satunya dapat diperhatikan dari pengetahuan remaja putri mengenai anemia.

Pengetahuan adalah hal yang esensial dalam terbentuknya pola perilaku seseorang (Siantarin *et al.*, 2018). Pengetahuan mengenai anemia merupakan proses kognitif dari mengetahui dan juga memahami segala hal tentang anemia, sehingga dari hasil pemahaman dapat diterapkan dan menjadi kebiasaan dalam keseharian seseorang. Selain itu, pengetahuan tentang anemia yang baik dapat menjadi faktor protektif yang menghasilkan tindakan pencegahan anemia sehingga dapat berpengaruh terhadap penurunan kejadian anemia (Ahdiah, F dan Istiana, 2018). Kurangnya pengetahuan tentang anemia memiliki risiko 3,3 kali pada remaja putri untuk anemia daripada remaja putri dengan pengetahuan baik (Simanungkalit dan Simarmata, 2019).

Anemia juga dapat disebabkan karena faktor kurangnya konsumsi zat besi yang menjadi penyebab anemia terbanyak pada perempuan usia produktif (Sekhar *et al.*, 2016). Zat besi ialah zat gizi mikro penting dan sangat dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin. Sehingga menurunnya konsumsi zat besi dapat membuat kadar hemoglobin juga menurun (Nasruddin *et al.*, 2021). Penelitian oleh Sari, *et al.*, (2017), didapatkan jika asupan zat besi kurang dari AKG pada individu membuat mereka memiliki risiko 13,65 kali lebih besar mengalami

anemia dibanding yang cukup atau lebih asupan dari AKG. Penelitian oleh Emilia (2019) juga menunjukkan jika asupan zat besi kurang pada remaja putri, maka berisiko 22 kali terjadi anemia.

Dalam memaksimalkan penyerapan zat besi, perlu untuk menghindari konsumsi berlebihan dari penghambat penyerapan zat besi atau *inhibitor*. Salah satu zat yang merupakan *inhibitor* yaitu polifenol yang terdapat pada teh dan juga kopi (Akib & Sumarmi, 2017). Didapatkan bahwa penyerapan zat besi dapat berkurang hingga 60% pada individu yang mengonsumsi secangkir teh bersamaan dengan makanan (Sumarlan *et al.*, 2018). Selain *inhibitor*, perlu memperhatikan *enhancer* atau zat pemicu penyerapan zat besi. Yang termasuk dalam *enhancer* yaitu sumber vitamin C. Pada penelitian oleh (Akib & Sumarmi, 2017), didapatkan hubungan *enhancer* zat besi dengan kejadian anemia remaja putri. Penyerapan besi pangan nabati dapat naik sampai empat kali lipat jika mengonsumsi vitamin C, ini karena berubahnya feri menjadi fero hingga lebih mudah diabsorpsi dalam usus halus.

Kehidupan pada masa remaja sangat dinamis, remaja juga banyak disibukan dengan aktivitas yang beragam (Putrianti & Krismiyati, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberikan manfaat kesehatan dan juga memberikan kebugaran jasmani (Atmaja *et al.*, 2021). Aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi pada remaja dapat mempengaruhi kadar hemoglobin karena adanya kenaikan pada aktivitas metabolik, diproduksi asam (asam laktat, ion hydrogen) semakin banyak dan menyebabkan turunnya pH. Rendahnya pH membuat berkurangnya daya tarik dari oksigen dan hemoglobin (Kosasi *et al.*, 2016).

Pada remaja kejadian anemia akan menjadi hal serius karena memiliki berbagai dampak buruk apalagi jika terjadi dalam jangka panjang. Dampak buruk yang bisa ditimbulkan pada remaja anemia adalah perkembangan motorik yang menurun, tinggi badan tidak mencapai maksimal, menurunnya tingkat kebugaran, menurunnya prestasi belajar juga kecerdasan, dan dapat berdampak pada kesehatan reproduksi (Harahap, 2018). Dampak panjang juga dapat ditimbulkan pada generasi selanjutnya karena perempuan pada saat menginjak dewasa akan mengalami kehamilan sehingga jika dibiarkan akan berdampak tidak baik pada

ibu dan juga janin karena saat hamil akan membutuhkan zat gizi yang lebih banyak lagi (Apriyanti, 2019).

Berdasarkan data dan juga penelitian mengenai faktor pada remaja putri yang dapat mempengaruhi kejadian anemia yang ada sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti dan juga mengkaji lebih lanjut mengenai **“Determinan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi Tahun 2022”**.

I.2. Rumusan Masalah

Masa remaja adalah masa rawan mengalami anemia karena terjadinya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat, dan jika tidak diseimbangi oleh pola perilaku dan asupan yang sesuai dapat berdampak pada permasalahan gizi, salah satunya anemia. Adanya peningkatan pada prevalensi anemia remaja putri di Indonesia yaitu dari 37,1% pada Riskesdas tahun 2013, dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 48,9%. di Kota Bekasi sendiri prevalensi anemia remaja mencapai 26,4% (Dinkes Kota Bekasi, 2017). Penelitian yang dilakukan pada 5 SMK di Kota Bekasi tahun 2020 didapatkan bahwa prevalensi remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 30,9% (Maryusman *et al.*, 2020). Penelitian pada remaja putri di SMK kota Bekasi tahun 2021 juga didapatkan bahwa remaja putri dengan anemia yaitu sebesar 35% (Yanuar *et al.*, 2022). Menurut WHO (2015) apabila prevalensi lebih dari 5% yang mengalami anemia maka merupakan masalah kesehatan yang perlu untuk diperhatikan.

Anemia rawan terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena mengalami menstruasi dan puncak penyerapan zat besi dua tahun lebih cepat dibanding pria, banyak dampak buruk yang dapat ditimbulkan jika remaja putri mengalami anemia. Diperlukan perhatian dan juga penelitian lebih lanjut akan faktor pada remaja putri yang dapat mempengaruhi kejadian anemia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengidentifikasi mengenai hubungan antara pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, serta aktivitas fisik terhadap kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, serta aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- b. Mengetahui gambaran kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- d. Mengetahui gambaran asupan zat besi remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- e. Mengetahui gambaran asupan *inhibitor* zat besi remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- f. Mengetahui gambaran asupan *enhancer* zat besi remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- g. Mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- h. Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- i. Menganalisis hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- j. Menganalisis hubungan antara asupan *inhibitor* zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.
- k. Menganalisis hubungan antara asupan *enhancer* zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.

1. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi tahun 2022.

I.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Manfaat penelitian bagi remaja putri ialah dapat menjadi bahan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai anemia yang memiliki dampak tidak baik jika terjadi pada remaja putri. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memotivasi remaja putri untuk memperhatikan pengetahuannya, aktivitas fisiknya, dan lebih memperhatikan lagi asupannya terutama pada pangan yang mengandung zat besi, pangan yang membantu memperlancar dan menghambat penyerapan zat besi untuk mencegah terjadinya anemia.

1.4.2 Bagi Sekolah MTs Fadlurrahman

Manfaat penelitian bagi sekolah ialah dapat menjadi gambaran mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian anemia siswinya. Diharapkan hasil penelitian juga dapat menjadi dasar intervensi tentang apa yang harus dilakukan bagi pihak sekolah untuk mencegah terjadinya anemia pada siswi disekolah kedepannya.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Manfaat penelitian bagi ilmu pengetahuan ialah dapat memberi informasi dan gambaran terhadap remaja putri mengenai faktor apa saja yang dapat berpengaruh terhadap kejadian anemia remaja putri. Serta dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian sejenis yang terkait dengan anemia remaja putri.