

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anemia merupakan suatu keadaan di mana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, yang akhirnya berakibat pada kapasitasnya mengangkut oksigen (WHO, 2011). Sedangkan menurut Adriani (2012), anemia gizi adalah suatu kondisi saat kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal karena jaringan pembentuk sel darah merah yang dihasilkan tidak dapat mempertahankan kadar hemoglobin pada kadar normal. Anemia defisiensi besi atau ADB adalah masalah kekurangan zat gizi yang umum terjadi pada anak di segala belahan dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kurangnya kadar zat besi di dalam tubuh penderita adalah penyebab terjadinya penyakit ini (Ozdemir N, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia di dunia pada remaja putri berada di kisaran 40 – 88%, saat ini masih tergolong cukup tinggi. Wanita usia subur (WUS) adalah kalangan yang memiliki risiko tinggi untuk menderita anemia, dengan perkiraan prevalensi anemia pada wanita kelompok umur 15-49 tahun yang hamil sebesar 42% dan pada wanita tidak hamil sebesar 30% (WHO, 2014). Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri meningkat dari yang semula sebesar 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Remaja putri mempunyai risiko sepuluh kali lebih mungkin untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal tersebut dapat terjadi karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi dan juga sedang dalam masa pertumbuhan sehingga perlu mengonsumsi lebih banyak asupan zat besi (Soekirman, 2010).

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkannya mudah terkena infeksi, menurunkan semangat belajar, mudah lelah, hingga terhambatnya pertumbuhan (Badriah, 2014). Dampak lainnya dari anemia adalah imunitas lebih rendah sehingga makin rentan akan penyakit infeksi, menurunnya kesehatan reproduksi, prestasi belajar rendah karena konsentrasi belajar menurun, menurunkan

produktivitas kerja, perkembangan motorik yang terhambat, kecerdasan dan mental, menurunkan tingkat kebugaran, dan mengakibatkan tinggi badan tidak mencapai optimal karena pertumbuhan yang terganggu (Adriani, 2012).

Pemberian tablet TTD (tambah darah) bagi remaja putri merupakan salah satu program penanggulangan anemia yang sudah dilakukan oleh pemerintah. Namun karena adanya perubahan gaya hidup dan banyaknya jenis makanan yang mengandung *inhibitor* (penghambat) penyerapan zat besi yang sering dikonsumsi sehari-hari, maka dari itu masalah kejadian anemia belum terselesaikan. Bahan makanan yang mengandung tanin, fitat, kafein, dan kalsium akan menghambat dan mengurangi proses penyerapan dari zat besi hingga menyebabkan zat besi tersebut tidak terserap secara sempurna dan berakhir pada terjadinya anemia defisiensi besi. Penelitian Masthalina dkk (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,004$) antara pola konsumsi faktor *inhibitor* zat besi dengan status anemia remaja putri Madrasah Aliyah Al-aziziyah. Menurutnya hal tersebut terjadi karena sebagian besar siswi gemar mengonsumsi bahan makanan yang merupakan *inhibitor* atau penghambat penyerapan zat besi seperti contohnya teh, coklat, dan pisang. Dalam teh terkandung tanin yang dapat mengurangi absorpsi zat besi non-heme dengan cara membangun ikatan kompleks yang tak mampu diserap.

Penyebab anemia pada anak usia sekolah selain minimnya asupan zat besi adalah rendahnya asupan nutrisi lain yang mampu meningkatkan proses absorpsi besi (*enhancer*) (Manampiring, 2008). Zat gizi yang dapat mendukung absorpsi (penyerapan) besi antara lain yakni vitamin C pada buah-buahan seperti jeruk dan pepaya, serta protein hewani seperti ayam, daging sapi dan juga ikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sembiring pada tahun 2017 dinyatakan bahwa hasil uji statistik mengenai pola konsumsi faktor *enhancer* zat besi terhadap status anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,004 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel tersebut. Sebagian besar siswi yang terbiasa mengonsumsi sumber pangan *enhancer* zat besi (64,3%) tak mengalami anemia. Hal tersebut karena siswi SMAN 1 Lubuk Pakam sering mengonsumsi pangan yang memiliki kandungan vitamin C seperti jeruk, mangga, jambu biji, dan pepaya. Vitamin C

bertindak sebagai *enhancer* sebab dapat membantu absorpsi zat besi non-heme dengan cara mengubah struktur feri menjadi fero yang lebih mudah terserap (Sembiring, 2017).

Kerap melewatkan sarapan di pagi hari juga bisa menjadi penyebab timbulnya anemia pada remaja putri. Sebuah studi pada tahun 2014 yang dilakukan oleh Dewi menyatakan bahwa kadar hemoglobin yang rendah lebih sering dijumpai pada remaja putri yang melewatkan sarapan yaitu 22,2%, sedangkan pada remaja putri yang terbiasa sarapan hanya sebesar 3,7%. Berdasarkan hasil nilai OR dari penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa remaja putri yang melewatkan sarapan memiliki risiko 6 kali lebih tinggi untuk memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan. Hal tersebut karena remaja putri yang sarapan memiliki kecukupan energi yang lebih tinggi. Melewatkan sarapan mengakibatkan kurangnya asupan energi yang dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin.

Herlinadiyaningsih dan Susilo (2019) dalam studinya yang berlokasi di SMA Negeri 4 Palangka Raya memperlihatkan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,2% remaja putri yang memiliki siklus menstruasi pendek berstatus anemia. Berdasarkan hasil nilai OR dari penelitian tersebut juga dapat diartikan bahwa remaja putri dengan siklus menstruasi yang pendek berisiko 6,56 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya normal. Siklus menstruasi yang pendek menunjukkan bahwa semakin sering menstruasi terjadi dalam 1 bulan, maka semakin besar juga pengeluaran darah dari dalam tubuh yang selanjutnya dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Remaja putri yang mengalami anemia di wilayah Jawa Barat memiliki jumlah prevalensi yang cukup tinggi. Di wilayah Depok sendiri, diperkirakan 36% dari sekitar 8 ribu remaja putri menderita anemia (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2013). Upaya penanggulangan yang dilakukan oleh Pemerintah Depok untuk mengatasi kejadian anemia pada kelompok remaja putri di tahun 2013 yaitu melakukan survei kasus anemia di 11 kecamatan di wilayah kota Depok yang

bertujuan guna mengetahui status anemia pada remaja putri. Pada tahun 2018 upaya penanggulangan juga masih terus dilakukan dengan tujuan agar mencegah dan mengatasi kejadian anemia pada siswi di berbagai sekolah yang ada di kota Depok khususnya siswi sekolah menengah atas (SMA) atau sederajat, namun ternyata masalah anemia belum juga terselesaikan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan bahwa 45% dari 20 siswi mengalami beberapa gejala anemia seperti pusing, mata berkunang-kunang, 5L (lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai), dan sesak nafas saat beraktivitas. Dari 20 siswi, 4 diantaranya sering (> 3 kali seminggu) mengonsumsi teh yang tergolong *inhibitor* zat besi, sementara hampir semua siswi jarang (\leq 3 kali seminggu) mengonsumsi sumber protein hewani seperti daging ayam, sapi, ikan dan telur yang tergolong *enhancer* zat besi. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, kebiasaan sarapan dan siklus menstruasi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III perlu dilakukan.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di berbagai wilayah terutama di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa prevalensi kejadian anemia pada kelompok remaja putri tergolong tinggi. Mengingat pentingnya dampak dari keadaan anemia terhadap kondisi fisik individu khususnya remaja putri karena mengalami menstruasi di tiap bulannya, dan untuk menghindari terjadinya peningkatan angka kejadian anemia di suatu wilayah khususnya Kota Depok, maka penelitian mengenai anemia pada remaja putri perlu dilakukan. Pada studi ini, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, kebiasaan sarapan dan siklus menstruasi dengan gejala anemia yang dialami oleh siswi SMA IT Daarul Rahman III pada tahun 2022.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, kebiasaan sarapan dan siklus menstruasi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswi SMA IT Daarul Rahman III berdasarkan usia dan kelas
- b. Mengetahui pola konsumsi *inhibitor* zat besi siswi SMA IT Daarul Rahman III
- c. Mengetahui pola konsumsi *enhancer* zat besi siswi SMA IT Daarul Rahman III
- d. Mengetahui kebiasaan sarapan siswi SMA IT Daarul Rahman III
- e. Mengetahui siklus menstruasi siswi SMA IT Daarul Rahman III
- f. Mengetahui gejala anemia yang dialami siswi SMA IT Daarul Rahman III
- g. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III
- h. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III
- i. Menganalisis hubungan antara siklus menstruasi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi siswi SMA IT Daarul Rahman III tentang anemia dan dapat menjadi acuan bagi para siswi untuk menjaga dengan baik pola makannya dan lebih sadar akan siklus menstruasi yang dialami, serta diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman menjadi responden penelitian.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan bagi sekolah agar memperhatikan status kesehatan dari para siswa-siswinya dan dapat menjadi dasar kegiatan rutin di sekolah untuk mengadakan pemeriksaan status kesehatan terutama bagi para siswi, serta diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi pihak sekolah untuk mengetahui faktor yang memicu terjadinya anemia pada remaja putri di tingkat SMA atau sederajat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan bagi peneliti lain yang mengambil topik faktor yang memengaruhi kejadian anemia ataupun penelitian lain yang lebih luas.