

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja dapat didefinisikan sebagai masa dimana seseorang mengalami peningkatan pertumbuhan yang terjadi secara mendadak serta dramatis. Hal tersebut menimbulkan tingginya kerentanan gizi pada remaja karena peningkatan pertumbuhan pada remaja disertai dengan perubahan pada hormonal, kognitif, serta emosional sehingga kebutuhan zat gizi pada remaja menjadi lebih tinggi dibandingkan periode kehidupan lainnya (Almatsier dkk. 2011). Tahapan paling kritis dalam kehidupan seseorang adalah ketika masa remaja. Banyak sekali kasus yang berkaitan dengan kesehatan timbul ketika dewasa karena kebiasaan pada saat masa remaja. Sehingga, masa remaja dikelompokkan sebagai kelompok yang beresiko tinggi serta rawan terhadap masalah-masalah kesehatan (Endarwati dan Astuti).

Suatu kondisi atau keadaan dimana di dalam darah mengandung kadar hemoglobin yang konsentrasinya rendah jika dibandingkan dengan batas normal disebut anemia (WHO, 2011). Anemia pada remaja dapat mengakibatkan banyak hal, salah satunya yaitu dapat menyebabkan penurunan produktivitas dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari, pertumbuhan terhambat, mudah terkena infeksi, kebugaran tubuh berkurang, serta semangat belajar maupun prestasi mengalami penurunan (Tiaki, 2017). Anemia dibagi ke dalam 3 kondisi secara bertahap yaitu anemia ringan, anemia sedang, dan anemia berat. Anemia ringan hingga sedang dapat menimbulkan tanda dan gejala objektif, seperti *fatigue* atau kelelahan, denyut nadi terasa cepat, jantung berdebar, dan kuping berdenging). Anemia ringan dapat meningkat ke anemia berat dengan ditandai timbulnya gejala takipnea, takikardia, dilatasi jantung, mengalami gagal jantung, dan napas pendek ketika beraktivitas (Amalia dan Tjiptaningrum, 2016).

Prevalensi anemia yang tercatat secara global pada wanita yang tidak hamil sebesar 30,2% (McLean *et al.*, 2009). Menurut (WHO, 2011), data estimasi

prevalensi anemia secara global di tahun 2011 pada wanita yang tidak hamil sebesar 29%. Seluruh wanita di dunia berusia 15-49 tahun yang dikategorikan sebagai WUS (Wanita Usia Subur) diperkirakan sebesar 29,4% atau sekitar 582,7 juta orang menderita anemia dan 41,9% di Asia Tenggara menderita anemia. Prevalensi anemia di Indonesia menurut (National Institute for Health Research & Development, 2013) memiliki presentase sebesar 37,1%, kemudian pada tahun 2018 meningkat sebesar 11,8% sehingga prevalensi anemia memiliki presentase sebesar 48,9% (Riskesdas, 2018).

Remaja putri masuk ke dalam salah satu kelompok rawan yang memiliki resiko besar menderita anemia dikarenakan setiap bulannya remaja putri secara rutin mengalami menstruasi yang artinya remaja putri kehilangan darah dalam jumlah yang cukup banyak, sehingga zat besi pada remaja putri tiga kali lipat lebih banyak dibutuhkan dibandingkan pada remaja putra (Endarwati dan Astuti, 2018).

Salah satu yang dapat menjadi penyebab terjadinya anemia pada kelompok remaja putri adalah seringkali remaja putri memperhatikan bagaimana bentuk tubuh mereka, sehingga remaja putri akan membatasi konsumsi makan seperti melakukan diet vegetarian tanpa mengetahui akibatnya. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia yang akan menimbulkan efek pada pemilihan makanan dimana terdapat makanan yang bersifat membantu maupun menghambat penyerapan Fe. Sehingga hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kejadian anemia pada remaja putri adalah pembekalan pengetahuan bagi remaja putri mengenai apa saja yang dapat menjadi penyebab maupun dampak yang diakibatkan oleh anemia (Simanungkalit dan Simarmata, 2019).

Apabila menderita anemia, remaja akan mengalami penurunan prestasi maupun kemampuan kognitif serta mengalami gangguan terhadap pertumbuhan fisik pada dirinya. Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya asupan zat besi (Fe), perdarahan akibat menstruasi, penyakit kronis, asupan gizi yang tidak seimbang, perubahan aktivitas dan pola hidup remaja putri yang tidak teratur akibat pola konsumsi yang buruk atau dikarenakan durasi tidur yang tidak cukup (Astuti, Suryani dan Paratmanitya, 2017). Peran protein dalam tubuh salah satunya adalah membentuk eritrosit yang

Dinda Annisa Fitri, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, FREKUENSI KONSUMSI PROTEIN, PANGAN SUMBER Fe, DAN TANIN DENGAN GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YPHB KOTA BOGOR TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

fungsinya sebagai pengangkut zat besi dalam tubuh. Zat besi akan berikatan dengan protein yang kemudian membentuk transferin. Transferin akan membawa zat besi ke sum-sum tulang untuk berikatan lalu membentuk hemoglobin. Ketika seseorang di dalam tubuhnya kekurangan transferin akan senantiasa mengalami gagalnya zat besi untuk dibawa ke eritroblas yang ada di sumsum tulang. Hal tersebut akan mengakibatkan pembentukan hemoglobin terganggu dan meningkatkan resiko seseorang terkena anemia (Efendy, Maryanto dan Mulyasari, 2019).

Seringkali remaja ketika mengonsumsi makanan tidak melihat bahkan tidak mengetahui apa saja yang terkandung di dalamnya, tetapi mereka memilih apa yang mereka sukai dan tidak ingin kehilangan status akibat makanan yang mereka pilih. Remaja putri yang memiliki perilaku konsumsi yang buruk akan menyebabkan kekurangan gizi yang secara langsung menyebabkan anemia. Ketika remaja putri mengalami kekurangan beberapa mikronutrien seperti vitamin A, B6, B12, riboflavin, asam folat, dan tembaga (Cu) dapat menyebabkan konsentrasi kadar hemoglobin menurun. Selain itu, apabila remaja putri mengonsumsi makanan yang di dalamnya terdapat *inhibitor* (zat yang menghambat) penyerapan Fe dalam tubuh seperti kopi dan teh akan menyebabkan terjadinya anemia (Marina, Indriasari dan Jafar, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa sekolah di Kota Bogor menunjukkan bahwa prevalensi remaja putri yang mengalami gejala anemia paling tinggi yaitu di SMA YPHB Kota Bogor sebesar 24,19% dan di sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian terkait anemia. Melihat peristiwa tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar mengetahui dan dapat menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi protein, pangan sumber Fe, dan tanin dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA YPHB Kota Bogor Tahun 2020.

I.2 Rumusan Masalah

Anemia telah terbukti menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian pada negara-negara berpenghasilan rendah, menengah maupun tinggi dan anemia memiliki efek negatif bagi kesehatan. Sekitar 582,7 juta wanita di

Dinda Annisa Fitri, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, FREKUENSI KONSUMSI PROTEIN, PANGAN SUMBER Fe, DAN TANIN DENGAN GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YPHB KOTA BOGOR TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

dunia berusia 15-49 tahun menderita anemia dan prevalensi anemia di Indonesia menurut (National Institute for Health Research & Development, 2013) memiliki presentase sebesar 37,1%, kemudian pada tahun 2018 meningkat sebesar 11,8% sehingga prevalensi anemia memiliki presentase sebesar 48,9% (Riskesdas, 2018).

Remaja putri termasuk ke dalam salah satu kelompok rawan yang memiliki resiko tinggi menderita anemia dan dampak dari kejadian anemia dapat menimbulkan efek negatif yang sangat mengkhawatirkan serta berbahaya. Melihat peristiwa tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi protein, pangan sumber Fe, dan tanin dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA YPHB Kota Bogor Tahun 2020.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi protein, pangan sumber Fe, dan tanin dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA YPHB Kota Bogor Tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri yang mengalami gejala anemia di SMA YPHB Kota Bogor tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran mengenai status gejala anemia, pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi protein, pangan sumber Fe, dan tanin pada remaja putri di SMA YPHB Kota Bogor tahun 2020.
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi protein, pangan sumber Fe, dan tanin dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA YPHB Kota Bogor tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi untuk para responden yaitu mengenai apa saja yang dapat menjadi penyebab anemia serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila menderita anemia. Penelitian ini juga diharapkan menjadi motivasi untuk remaja putri agar lebih memperhatikan pola konsumsi mereka dan dapat mengaplikasikan pola konsumsi yang baik seperti membiasakan diri agar mengonsumsi protein dan pangan sumber Fe sesuai kebutuhan serta membatasi frekuensi konsumsi tanin agar terhindar dari anemia.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan informasi terkait anemia pada remaja putri bagi masyarakat agar lebih memperhatikan keluarga maupun kerabat lainnya agar terhindar dari anemia.

I.4.3 Bagi SMA YPHB Kota Bogor

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar suatu kebijakan bagi pihak SMA YPHB Kota Bogor agar melakukan upaya pencegahan maupun intervensi apa yang dilakukan untuk menanggulangi maupun mencegah terjadinya kejadian anemia pada remaja putri.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi ilmu pengetahuan mengenai bagaimana hubungan faktor-faktor penyebab anemia dengan gejala anemia pada remaja putri.