

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa tahapan kritis kehidupan, karena pada periode ini beresiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering kali timbul adalah anemia. berdasarkan jenis kelamin, lebih banyak remaja putri yang mengalami anemia di bandingkan dengan remaja laki-laki hal ini disebabkan karena remaja putri memiliki siklus menstruasi (Laili et al., 2023). Menstruasi yang normal menyebabkan remaja putri mengalami kehilangan darah setiap bulannya, dimana banyaknya zat besi yang diperlukan untuk proses pembentukan hemoglobin juga menyebabkan keluarnya darah dan akhirnya remaja mengalami anemia (Fahrurodzi et al., 2024).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang akan membawa oksigen dan zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan seluruh tubuh. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Kadar Hb pada laki-laki anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dL, sedangkan kadar Hb pada perempuan anemia kurang dari 12 g/dL (Badiri, 2021).

Anemia pada remaja termasuk kelompok usia yang sangat beresiko mengalami anemia karena, mengalami kehilangan besi sebesar 1,3 mg/hari setiap menstruasi, ditambah lagi jika asupan besi yang dikonsumsi tidak memadai. Wanita dinyatakan menderita anemia apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 12 g/dL.

Dampak anemia pada remaja, mempengaruhi kapasitas kerja fisik mereka dan fisiologi reproduksi. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah. Seringkali ada juga anak yang malnutrisi juga mengalami anemia. Malnutrisi maupun anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, psikomotor dan daya tahan tubuh anak, karena pada umumnya anak yang malnutrisi selain kekurangan energi dan protein juga mengalami kekurangan berbagai mikronutrien (Nurrahman et al., 2021).

Proyeksi penduduk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa Indonesia saat ini didominasi oleh penduduk kelompok usia remaja (usia 10-19 tahun). Kelompok usia remaja mencapai 75,49 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah ±272 juta jiwa (Kemenkes 2021). Pertambahan jumlah populasi usia remaja juga diiringi dengan banyaknya masalah kesehatan. Salah satu permasalahan kesehatan yang meningkat adalah kejadian anemia defisiensi besi (WHO, 2022).

Berdasarkan laporan WHO 2018 yang menderita anemia defisiensi besi meningkat dari 464 juta pada tahun 2000 menjadi 578 juta pada tahun 2016. Asia Tenggara, Mediterania Timur dan Afrika, dilaporkan memiliki prevalensi remaja anemia defisiensi besi tertinggi ($\geq 35\%$) dengan prevalensi masing-masing 47%, 40% dan 39% (WHO, 2018). Remaja putri yang mengalami anemia defisiensi besi di Indonesia berdasarkan Riskesdas Tahun 2013 yaitu 18,4% dan mengalami peningkatan menjadi 32% pada Riskesdas 2018 (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2019).

Provinsi Sumatra Utara merupakan provinsi nomor empat tertinggi penderita anemia defisiensi besi remaja perempuan setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo. Provinsi Sumatra Barat

berada di atas rata-rata prevalensi nasional (14,8% menurut acuan Menteri Kesehatan). Hasil data Riskesdas di Provinsi Sumatera Utara 2018, proporsi penderita anemia berdasarkan umur yaitu 15-24 tahun sebanyak 84,6%. Dinas Kesehatan Kota Medan menyebutkan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Medan adalah sebesar 24,5% (Hidayati et al., 2023).

Anemia ditandai dengan mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar, 5L (lelah, letih, lesu, lunglai, lelah), sering pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat. Selain itu menurut Badan Kesehatan Dunia, anemia yang menyerang remaja putri bisa disebabkan karena keadaan stres, haid atau keterlambatan makan (World Health Organization/WHO, 2010). Tidak sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 20% kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Melewatkan sarapan, berarti telah kehilangan sepertiga asupan zat yang dibutuhkan tubuh (Rismayanti et al., 2023).

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi. Sarapan memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah (Sma, D. I., & Muaro, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Mery Merlisia (2024) menyatakan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri, hasil penelitian ini menjelaskan Sebanyak 34 remaja menjadi sampel dalam penelitian ini, diketahui bahwa dari 17 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik,

sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 12 responden (70%). Dari 17 responden memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik, sebagian besar responden mengalami anemia sebanyak 13 responden (76,5%) (Merlisia et al., 2024). Penelitian lain yang dilakukan oleh Ayik Nikmatul Laili (2023) menyatakan ada hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri, hasil penelitian ini juga menjelaskan siswa dengan besar sample sebanyak 48 responden, menunjukkan bahwa hampir setengah 23 (48%) dari responden tidak pernah sarapan dan sebagian kecil 14 (29%) dari responden kadang- kadang sarapan. kejadian anemia menunjukkan hampir keseluruhan 37 (77%) responden mengalami kejadian anemia (Laili et al., 2023).

MTSN 2 Deli Serdang merupakan sekolah yang berada di kompleks pemerintah kabupaten deli Serdang. Hasil pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 20 orang siswi terdapat 4 orang atau (20%) yang tidak sarapan pagi. Berdasarkan uraian di atas dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan kejadian status anemia pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Asupan Sarapan Pagi dan Kejadian Status Anemia pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Gambaran Sarapan Pagi dan Kejadian Status Anemia pada Remaja MTSN 2 Deli Serdang.

b. Tujuan Khusus

- a. Menilai frekuensi sarapan pagi pada remaja putri MTSN 2 Deli serdang menggunakan kusioner dan food recall.
- b. menilai pola konsumsi sarapan pagi pada remaja putri MTSN 2 Deli serdang menggunakan kusioner dan food recall.
- c. menilai asupan makan zat gizi pada remaja putri MTSN 2 Deli Serdang menggunakan kusioner dan food recall
- d. menilai status anemia pada remaja putri MTSN 2 Deli serdang menggunakan metode digital test dengan alat easy touch.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya sarapan pagi dan memberikan tambahan informasi bagi remaja tentang gambaran sarapan pagi dengan status anemia pada remaja.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat mengembangkan variabel atau aspek lainnya yang berhubungan dengan sarapan pagi dengan status anemia pada remaja, dan di arapkan dapat menjadi sarana belajar untuk mengaplikasikan ilmu yang di dapat di dalam perkuliahan.