

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak perempuan usia remaja termasuk dalam kategori yang mudah menghadapi permasalahan nutrisi., salah satunya adalah anemia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) memperlihatkan adanya peningkatan angka kejadian anemia pada remaja putri, di mana prevalensinya naik dari 37,1% berdasarkan temuan Riskesdas 2013 menjadi 48,9% pada 2018. Sementara itu, informasi yang diperoleh dari wilayah pedesaan di Kabupaten Deli Serdang mengungkapkan bahwa kejadian anemia mencapai angka 71%(Hastuty dkk., 2021).

Berbagai faktor dapat menyebabkan anemia pada remaja perempuan. Menurut studi yang dilakukan oleh Rati Astuti (2023), terdapat sejumlah elemen yang berkontribusi terhadap timbulnya anemia di kalangan remaja berhubungan dengan tingkat pemahaman, siklus haid, serta pola konsumsi makanan. Hasil dari penelitian Aulya dkk., (2022) Faktor penyebab anemia meliputi rendahnya tingkat pengetahuan terkait anemia dan ketidakcukupan asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A dalam tubuh. Faktor utama terjadinya anemia adalah kurangnya asupan zat besi (Arma dkk., 2021). Defisiensi besi yang menyebabkan anemia dapat berdampak pada sistem imun tubuh sehingga meningkatkan risiko terkena infeksi, menghambat pertumbuhan fisik dan pematangan kognitif, serta mengurangi kapasitas fisik, produktivitas kerja, dan pencapaian akademis di lingkungan pendidikan (Muchtar & Effendy, 2023). Manifestasi klinis yang muncul berupa wajah terlihat pucat, rasa lelah berkepanjangan, dan mudah mengalami kelelahan, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kebugaran serta pencapaian akademik. Remaja perempuan yang kelak akan menjadi ibu berada dalam risiko tinggi untuk mengalami persalinan dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan kelahiran premature (Depkes RI, 2003).

Munculnya anemia dapat dipicu oleh kebiasaan konsumsi makanan yang keliru, jadwal makan yang tidak konsisten, serta ketidakseimbangan asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Remaja perempuan cenderung melewatkan sarapan sebelum beraktivitas sekolah dan lebih sering mengutamakan makan siang daripada makan pagi. Selain Hasil dari penelitian (Aspihani dkk., 2023) Kebiasaan remaja putri yang sering jajan makanan di sekolah memicu kurangnya konsumsi makanan sehat, yang berdampak pada penurunan nafsu makan. Selain itu, kebiasaan di rumah, seperti orang tua yang jarang menyediakan sayur dan buah, menyebabkan remaja putri kurang menyukai dan mengonsumsinya. Menurut penelitian Aspihani dkk., (2023) Berdasarkan pola konsumsi remaja perempuan, asupan makanan mereka tidak memiliki kandungan kalori dan zat gizi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisik, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat, serta air, sehingga kebutuhan gizi tidak dapat terpenuhi dengan baik dan berisiko memicu terjadinya anemia.

Selain itu, ketaatan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu penyebab anemia. Berdasarkan hasil dari penelitian Yulianti dkk., (2023) Ditemukan bahwa sejumlah remaja putri memperlihatkan perilaku tidak teratur dalam meminum tablet tambah darah. Aspek ketidakpatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah ditinjau dari komponen pertanyaan yang telah disediakan Di antara faktor-faktor tersebut adalah mayoritas remaja perempuan kerap mengalami kelupaan dalam mengonsumsi TTD sesuai dengan jadwal yang ditentukan, sering tertinggal membawa TTD ketika sedang bepergian, memiliki pandangan bahwa TTD tidak diperlukan saat kondisi tubuh sedang bugar, serta sebagian besar menghadapi kesulitan dalam konsumsi TTD karena tidak tersedianya sistem reminder untuk meminum TTD.

Memperbaiki gaya hidup upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui peningkatan asupan makanan bernutrisi, antara lain

dengan memperbanyak konsumsi makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) dan pangan nabati (sayuran berdaun hijau gelap, legum, tempe, serta bayam). Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya vitamin C, Berbagai jenis sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, daun katuk, dan jambu biji memiliki kemampuan untuk memfasilitasi absorpsi zat besi di dalam sistem pencernaan serta berkontribusi dalam peningkatan konsentrasi zat besi di dalam darah. Fauziandari (2019) merekomendasikan agar remaja putri mempertahankan pola konsumsi makanan yang seimbang dengan mengintegrasikan daging merah, organ hati, dan berbagai sumber protein hewani lainnya dalam menu harian mereka. Adapun sumber zat besi yang berasal dari tumbuhan dapat diperoleh dari aneka sayuran berwarna hijau, antara lain brokoli, daun kelor, kangkung, bayam, dan varietas sayuran hijau lainnya. Julaecha (2020) menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan mineral seng. Muhayati & Ratnawati (2019) menambahkan bahwa asupan makanan harus mengandung komponen nutrisi yang berkualitas untuk mendukung status gizi yang optimal. Ketika konsumsi makanan dalam porsi yang terbatas dan kekurangan nutrisi esensial seperti zat besi, kondisi ini dapat memicu terjadinya anemia akibat defisiensi komponen pembentuk eritrosit dalam tubuh (Izzara, Yulastri, Erianti, Putri, & Yuliana, 2023).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas yang dilakukan pada 30 siswi, ditemukan 9 siswi yang mengalami anemia. Dari hasil tersebut persentase anemia di SMP Swastas KAVRI Talun Kenas sebanyak 30%. Angka 30% ini adalah permasalahan yang perlu diperhatikan, jika dibandingkan dengan data SKI 2023 yang mencatat prevalensi tahun 2023 yang mencatat prevalensi anemia sekitar 22,7% dan Riskesdas tahun 2018 sebesar 23%. Hasil survei yang dilakukan dengan pemberian kuesioner pengetahuan tentang anemia dan pola makan terdapat 50% dari 30 siswi yang masih kurang pengetahuannya tentang pola makan.

Bedasarkan informasi yang didapat dari guru sebelumnya, bahwa hampir semua siswi jarang sarapan pagi dari rumah, dan Ketika kegiatan upacara bendera sedang berlangsung, terdapat beberapa siswa putri yang mengalami kondisi kelemahan fisik disertai dengan gangguan penglihatan berupa sensasi pusing yang menandai adanya indikasi gejala anemia.

Atas dasar pertimbangan di atas, peneliti berkeinginan untuk memahami “Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Terhadap Anemia Remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas.
2. Mengidentifikasi asupan zat besi terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas.
3. Menganalisis kejadian anemia remaja putri di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas.
4. Menganalisis gambaran tingkat pengetahuan terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas.
5. Menganalisis gambaran asupan zat besi remaja putri terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Sebagai media untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan serta kemampuan peneliti dalam mengembangkan Karya Tulis Ilmiah.

b. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat membantu remaja putri memahami pentingnya pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi.

c. Bagi Tempat Penelitian

Temuan riset ini dapat dijadikan landasan dalam menyusun program pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah yang lebih optimal.