

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pra menarche Merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan perilaku yang dinamis. Selama periode pra menarche ini, manusia mengalami perubahan signifikan, yang pada dasarnya merupakan hasil dari perkembangan insting-insting dan potensi yang muncul selama masa kanak-kanak. Namun, terdapat berbagai pandangan yang berbeda mengenai menstruasi karena tidak semua remaja menerima informasi yang cukup tentang proses menstruasi dan menjaga kesehatan selama menstruasi (Retnaningsih et al., 2018). Hal ini mengakibatkan ketidakmampuan mereka untuk mempersiapkan diri secara memadai dalam mengenali dan menghadapi menstruasi. Salah satu permasalahan yang nyata saat ini adalah bahwa banyak remaja, terutama anak-anak SD dan SMP yang belum mengalami menstruasi, tidak memiliki pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka (Mualifah et al., 2019).

Remaja merupakan salah satu tahapan peralihan usia dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini akan terjadi perubahan fisiologi hormon yang meliputi perubahan bentuk tubuh, kapasitas reproduksi dan fisiologi. Namun dalam interaksinya, remaja sering mengalami tekanan untuk mengikuti teman sebaya yang biasa disebut dengan konformitas (*conformity*). Penampilan fisik merupakan salah satu konformitas yang memberikan kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri untuk menunjang penampilan fisik salah satunya dengan mengurangi berat badan dengan pola makanan yang salah (Diananda, 2019).

Remaja tergolong dalam *vulnerable grup* (rentan) karena merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Perhatian yang berlebihan pada penampilan fisik dapat menyebabkan persepsi *body image* yang negatif. Hal ini yang dapat menimbulkan dorongan seseorang untuk menjadi kurus, padahal berat badannya sudah pada batas normal (Risna Wati et al., 2019). Pandangan negatif tersebut mengakibatkan remaja cenderung terlalu membatasi kebutuhan konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya. Membatasi konsumsi makanan akan meningkatkan berbagai resiko masalah gizi pada remaja seperti stunting dan anemia (Kurniawan et al., 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menetapkan angka prevalensi stunting 30,8%. Prevalensi stunting berdasarkan survey status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 yakni 21,6%. Angka stunting di Sumatera Utara mencapai 15,8%. angka stunting di kabupaten Deli Serdang 13,9%, namun angka tersebut masih berada di atas standar World Health Organisation (WHO) (Kemenkes, 2022). Hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun. Anemia menyebabkan kurangnya oksigen ke sel otot dan otak, sehingga dapat menyebabkan menurunnya ketangkasan dan kebugaran sehingga menurunkan produktivitas remaja. Hal tersebut pada dasarnya dipengaruhi secara langsung oleh kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat gizi (Admin et al., 2020).

Pentingnya asupan gizi (protein, Fe, Vitamin C dan asam folat) pada masa remaja sangat mempengaruhi proses tumbuh kembang. Protein merupakan zat gizi yang berperan penting terhadap transportasi zat besi di dalam tubuh. Zat besi merupakan faktor utama pembentukan hemoglobin, Kadar hemoglobin yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan darah mengedarkan O₂ di dalam tubuh sehingga terjadi anemi, sedangkan vitamin C berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi untuk pembentukan kadar hemoglobin (Setyandari & Margawati, 2017)

Menurut teori asam folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah. Asam folat berperan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang dan untuk pendewasaannya. Sel darah merah yang berfungsi mengambil oksigen pada paru-paru dan juga mengedarkannya keseluruh tubuh serta mengambil karbondioksida pada tubuh untuk dikeluarkan melalui paru-paru (Kurniasih et al., 2022). Kekurangan asam folat akan mengakibatkan penekanan proliferasi sumsum tulang dalam pembentukan eritrosit sehingga dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan anemia megalobastik.(Siahaan et al., 2018).

Hasil penelitian Siahaan dkk, menyatakan bahwa vitamin C merupakan vitamin larut air yang sangat berpengaruh dalam proses pembentukan hemoglobin. vitamin C berperan menjaga keutuhan membran eritrosit yang kaya akan asam lemak tak jenuh yang rentan terjadinya peroksidasi lipid. Almatsier (2009) menyatakan bahwa vitamin C berperan untuk mereduksi ion ferri menjadi ferro dalam usus halus (duodenum), sehingga lebih mudah diserap. Absorpsi terutama terjadi dibagian atas usus halus dengan bantuan alat angkut protein khusus, yaitu transferrin dan feritin. Absorpsi zat besi dalam bentuk nonheme meningkat 4 kali lipat bila konsumsi vitamin C terpenuhi. Sumber pangan yang sangat baik mengandung Vitamin C terdapat pada buah-buahan, sayuran yang berdaun hijau dan tomat (Siahaan et al., 2018)

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada 16 oktober 2023 di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam terhadap siswi perempuan yang belum menstruasi, sebanyak 10 siswi yang diukur melalui kuesioner deteksi dini anemia kemudian ditemukan 3 diantaranya mengalami gejala anemia seperti mudah lelah, pucat, serta kurang konsentrasi saat belajar. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Asupan asam folat, vitamin C dengan kadar hb pada Remaja Pra Menarchedi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

B. Rumusan masalah

Bagaimana hubungan asupan asam folat, vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan asam folat, vitamin C dengan kadar haemoglobin pada siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan asam folat siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam
- b. Menilai asupan vitamin C siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam.
- c. Menilai kadar haemoglobin siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan asam folat dengan kadar haemoglobin siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan vitamin c dengan kadar hemoglobin siswi remaja putri pra menarche di SMPN 3 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan dan wawasan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi kepada pembaca dan masyarakat terkhususnya remaja putri tentang asupan asam folat, vitamin C dengan kadar haemoglobin pada siswi remaja putri pra menarche yang dapat mencegah anemia.

3. Bagi Instansi Terkait

Dapat dijadikan Sebagai sumber informasi mengenai hubungan asupan asam folat, vitamin C dengan kadar haemoglobin pada remaja siswi pra menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam