BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah remaja mengacu pada tahap perkembangan yang berlangsung setelah masa anak-anak dan sebelum mencapai usia dewasa, mencakup kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, terjadi peningkatan dan kemajuan yang signifikan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, psikologis, dan intelektual. Remaja sering kali dipandang sebagai periode peralihan yang mengaitkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Di Indonesia, satu dari lima individu termasuk dalam kategori remaja, sedangkan jumlah remaja di seluruh dunia mencapai sekitar 1,3 milyar orang.

Remaja putri mengalami menstruasi secara rutin setiap bulan yang menyebabkan kehilangan darah dan zat besi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia selama periode tersebut. Selain itu, remaja putri sering memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat yang dapat memperburuk risiko terkena anemia. Menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis yang berlangsung secara berkala dan ditandai dengan pelepasan lapisan dinding rahim yang disertai pengeluaran darah. Siklus menstruasi yang normal biasanya berlangsung antara 25 hingga 32 hari sekitar 97% perempuan yang mengalami ovulasi memiliki siklus menstruasi.

TTD merupakan salah satu bentuk suplementasi yang digunakan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan folat. Setiap TTD memiliki kandungan 60 mg zat besi elemental dan 400 mcg folat, kandungan tersebut berperan dalam mendukung pembentukan kadar hemoglobin dan membantu mencegah anemia yang berkaitan dengan kekurangan zat gizi tersebut.

Mengonsumsi TTD secara teratur merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Penggunaan TTD perlu dilakukan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan, yang pada umumnya diberikan sebanyak satu tablet setiap minggu bagi remaja putri sebagai langkah pencegahan anemia. Pada kondisi tertentu, seperti ketika kadar hemoglobin rendah, tenaga kesehatan dapat memberikan anjuran konsumsi dengan frekuensi yang berbeda sesuai kebutuhan. Untuk membantu penyerapan zat besi, TTD dapat dikonsumsi

bersama air putih atau minuman yang mengandung vitamin C. Sebaliknya, konsumsi TTD sebaiknya tidak dilakukan bersamaan dengan teh atau kopi karena kandungan tanin dalam minuman tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi. Apabila dikonsumsi secara tepat dan teratur, TTD dapat membantu mempertahankan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia pada remaja putri.

Sejumlah penelitian telah membahas keterkaitan antara hubungan mengonsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri. telah banyak diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mengonsumsi TTD secara rutin cenderung memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang mengonsumsinya secara teratur. memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang rutin mengonsumsinya. Hal tersebut berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi pada masa remaja, terutama karena adanya pertumbuhan yang berlangsung cepat serta kehilangan darah selama menstruasi. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, pembentukan hemoglobin dapat terganggu dan pada akhirnya meningkatkan risiko anemia. Hasil penelitian pada kelompok siswi juga menunjukkan bahwa konsumsi TTD secara teratur berkaitan dengan kondisi hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan konsumsi yang tidak rutin.

Selain kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, kejadian anemia pada remaja putri juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Beberapa di antaranya adalah pengetahuan, sikap terhadap kesehatan, dukungan keluarga, serta lingkungan sekolah. Pemahaman yang kurang mengenai anemia dan manfaat TTD dapat menyebabkan remaja tidak mengonsumsi suplemen secara teratur. Di samping itu, keluhan setelah mengonsumsi TTD, seperti mual dan rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan, dapat membuat sebagian remaja ragu untuk melanjutkan konsumsi secara konsisten. Dengan demikian, pemberian edukasi mengenai anemia, kebutuhan zat besi, serta manfaat TTD perlu diperkuat melalui kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran diharapkan dapat mendukung kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran sehingga risiko anemia dapat diminimalkan.

Kejadian anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat, baik secara global maupun di Indonesia. Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Pada remaja putri, kadar hemoglobin normal berada pada nilai 12 g/dL. Kelompok ini memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap anemia karena berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi, khususnya zat besi, dalam jumlah lebih besar. Selain itu, menstruasi yang terjadi setiap bulan menyebabkan kehilangan darah dan dapat berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain mudah lelah, menurunnya konsentrasi dalam belajar, terganggunya proses pertumbuhan, serta menurunnya daya tahan tubuh.

Terjadinya anemia pada remaja putri dapat berkaitan dengan faktor biologis maupun perilaku. Menstruasi merupakan salah satu faktor biologis karena menyebabkan kehilangan zat besi secara berkala. Sementara itu, faktor perilaku dapat berupa rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta kurangnya konsumsi pangan seperti daging, hati, dan sayuran hijau. Pengetahuan yang belum memadai mengenai anemia dan pentingnya pemenuhan zat besi juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia pada remaja putri.

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia mengakibatkan pemahaman yang tidak memadai tentang gangguan kesehatan ini. Pengetahuan dalam ranah kognitif, pengetahuan mencakup beberapa tingkatan, mulai dari mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengintesis, hingga mengevaluasi. Pada sebagian remaja putri, pengetahuan mengenai anemia belum selalu diikuti dengan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat terlihat dari kurangnya kebiasaan mengonsumsi makanan sumber zat besi serta belum optimalnya penerapan perilaku hidup sehat.

Anemia pada masa remaja tidak hanya berdampak terhadap kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki risiko yang lebih besar menghadapi masalah kesehatan ketika memasuki masa kehamilan. Kondisi tersebut

dapat berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan komplikasi kehamilan, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta masalah pertumbuhan anak seperti stunting. Oleh sebab itu, pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan melalui pemenuhan gizi seimbang, konsumsi TTD, dan peningkatan edukasi mengenai anemia serta pentingnya zat besi bagi kesehatan.

Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang tercantum dalam penelitian ini, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 32%, atau sekitar tiga hingga empat dari setiap sepuluh remaja putri mengalami anemia. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih merupakan permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok remaja putri yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

Pulau Sumatera sendiri, prevalensi anemia juga tergolong tinggi. Data penelitian di Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa prevalensi anemia mencapai 54,5% pada tahun 2016 dan meningkat menjadi 58,2% pada tahun 2017**.** Tingginya prevalensi tersebut dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti rendahnya asupan zat besi, kurangnya konsumsi makanan bergizi, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, serta keterbatasan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya pencegahan melalui edukasi gizi, peningkatan konsumsi pangan sumber zat besi, dan pelaksanaan program suplementasi TTD bagi remaja putri.

Pemilihan SMP Negeri 17 Medan oleh peneliti dikarenakan jumlah siswa SMP Negeri 17 Medan mayoritas perempuan memasuki usia produktif yang rentan terhadap anemia serta belum adanya penelitian serupa pada SMP Negeri 17 Medan. Berdasarkan wawancara kepada salah satu guru yang merupakan pengawas UKS di SMPN 17 Medan mengatakan bahwa siswa perempuan di SMPN 17 Medan pernah mendapatkan tablet tambah darah dari pihak Puskesmas. Program tablet tambah darah sudah ada pada tahun 2024 yang diberikan 1 tablet tambah darah selama 1 kali seminggu. Pemberian tablet tambah darah di SMPN 17 Medan masih berlaku sampai di tahun 2025 tetapi pada saat pemberian tablet tambah darah kepada siswa masih kurangnya edukasi dari pihak sekolah maupun pihak

puskesmas sebagai penyelenggara program tablet tambah darah dalam kepatuhan siswa mengonsumsi tablet tambah darah dengan baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMPN 17 Medan.

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 orang siswa perempuan di SMP Negeri 17 Medan yang diwawancarai didapatkan 10 orang (50%) yang mengalami anemia. Hal ini menyebabkan siswi terlihat lemas. Berdasarkan uraian tersebut menjadi salah satu alasan ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 17 Medan

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"**Hubungan Asupan Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 17 Medan."

Selain hasil survei pendahuluan, berdasarkan data penelitian terhadap 138 siswa SMP Negeri 17 Medan, diketahui bahwa 50 siswa (36,2%) mengalami anemia, sedangkan 88 siswa (63,8%) tidak mengalami anemia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kadar hemoglobin normal dan asupan TTD yang baik, masih terdapat siswa yang mengalami anemia serta memiliki asupan TTD yang kurang baik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan asupan TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 17 Medan perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan TTD dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMPN 17 Medan

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 17 Medan

3. Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat kepatuhan atau jumlah mengonsumsi TTD pada remaja putri di SMPN 17 Medan
2. Menganalisis hubungan asupan TTD pada remaja putri di SMPN 17 Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah (UKS SMPN 17 Medan)

   Sebagai bahan evaluasi dan dasar penyusunan program edukasi gizi serta penguatan monitoring konsumsi TTD di lingkungan sekolah.

2. Bagi Remaja Putri dan Orang Tua

   Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi TTD secara rutin untuk mencegah anemia serta mendorong keterlibatan keluarga dalam pemantauan gizi remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Menjadi informasi dan data pendukung untuk penelitian lanjutan, khususnya penelitian analitik atau intervensi edukasi gizi pada remaja putrI