

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Pada masa ini remaja, terutama remaja putri lebih tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat setiap bulan akibat menstruasi, yang membuat remaja putri lebih rentan terhadap kekurangan zat besi yang mengakibatkan terjadinya anemia. (Nurazizah et al., 2022).

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah kurang dari 12 g/dl. Salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi. Apabila asupan zat besi tidak tercukupi, tubuh akan kesulitan bahkan tidak bisa memproduksi jumlah hemoglobin yang dibutuhkan. Kurangnya produksi hemoglobin akan menyebabkan pasokan oksigen dalam darah berkurang, yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen, yang dapat menyebabkan berbagai gejala dan masalah kesehatan, seperti kelelahan, pucat, sulit berkonsentrasi, dan nyeri kepala (Husada et al., 2024).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Populasi remaja diperkirakan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. (Sihombing Yulandari et al., 2022).

Data dari Depkes (2020) didapatkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%. Sedangkan berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun (2020) Sumatera Utara mencatat bahwa angka anemia cukup tinggi yaitu 25% dengan usia 10-19 tahun sebanyak 1.329.920 jiwa. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian

khusus. Upaya pencegahan anemia secara dini pada remaja putri sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian. (Sihombing Yulandari et al., 2022).

Ada beberapa alasan yang menyebabkan remaja putri mengalami anemia yaitu, pengetahuan tentang anemia serta asupan zat gizi pembentuk Hemoglobin yang kurang. Jika remaja putri yang berpengetahuan baik akan mempengaruhi perilakunya. Pengetahuan sangat mempengaruhi terjadinya anemia. Remaja dengan pengetahuan yang baik dapat mengalami perilaku kesehatan yang baik, jika pengetahuan remaja baik dapat menghindari terjadinya anemia dan akan membantu mengurangi anemia. Akibat anemia pada remaja antara lain konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar menurun, menurunnya imunitas tubuh sehingga terkena daya penyakit. Remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik akan sulit untuk menentukan makanan mana yang baik untuk dikonsumsi sehingga akan beresiko mengalami status anemia. (Fratidina et al. , 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja perempuan diantaranya lamanya haid, panjangnya siklus haid, kurangnya pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua yang kurang, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, kebiasaan konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi juga mempengaruhi kejadian anemia. (Nadiawati et al., 2022).

Menurut penelitian Harahap menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki sikap tidak baik terhadap anemia (57,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Firmansyah & Fazri (2022) yang juga menunjukkan remaja putri memiliki sikap negatif tentang anemia sebesar 50%. (Musniati & Fitria, 2022).

Faktor lain yang terjadi pada anemia yaitu kurangnya Vitamin B12 Vitamin B12 juga membantu mencegah terjadinya anemia megaloblastik. Vitamin B12 dapat ditemukan secara alami di berbagai makanan hewani. (Serlie et al., 2020).

Fungsi vitamin B12 dan folat adalah berkontribusi dalam produksi sel darah merah yang bertugas membawa oksigen dari nutrien ke seluruh tubuh, termasuk ke organ vital seperti jantung, otak, dan paru-paru. Selain itu vitamin B12 juga berfungsi untuk membantu produksi sel darah merah dalam proses pembentukan sel darah merah yang cukup dan sehat. (Marselina,2022).

Menurut Siallagan vitamin B12 berperan sebagai kofaktor pembentukan energi dari metabolisme protein dan lemak sehingga defisiensi vitamin B12 dapat menyebabkan anemia megaloblastik. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Narima pada Siswa di SMP Negeri 2 Tawangharjo Kabupaten Grobogan, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nugrahani (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin responden. (Sarhini et al., 2024).

Hasil Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP MTSN 2 Deli Serdang pada tanggal 14 Desember 2024, dengan menggunakan pemilihan sampel secara acak dengan memberikan kuesioner pada 20 siswi kelas VIII, terdapat 100% Pengetahuan Remaja Putri yang masih kurang.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas penulis ingin mengangkat Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 di SMP MTSN Deli Serdang.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 Pada Remaja di MTSN 2 Deli Serdang

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran pengetahuan anemia dan asupan Vitamin B12 pada remaja di MTSN 2 Deli Serdang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai pengetahuan anemia pada remaja di MTSN 2 Deli Serdang
- b. Menilai Asupan Vitamin B12 pada remaja di MTSN 2 Deli Serdang

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Remaja Putri**

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pada remaja SMP tentang pentingnya mencegah anemia dan memahami peran vitamin B12 dalam kesehatan. Dengan demikian, siswa lebih sadar akan pola makan sehat. Dapat digunakan untuk menyadarkan orang tua tentang pentingnya menyediakan makanan yang mengandung Vitamin B12 bagi anak mereka, guna mendukung kesehatan darah dan mencegah anemia. Lebih bijak dalam memilih makanan sehari-hari, terutama dalam menghindari kebiasaan diet yang salah dan mengonsumsi makanan siap saji rendah gizi. Termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia.

### **2. Bagi Peneliti Lain**

Hasil peneliti lain diharapkan bisa menjadi acuan dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat mengembangkan variabel maupun aspek lainnya yang berhubungan dengan pengetahuan anemia pada remaja SMP dan diharapkan dapat menjadi sarana belajar untuk mengaplikasikan ilmu yang di dapat dalam perkuliahan.