

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan penting. Anemia termasuk dalam problematika kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok usia ini, yakni kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan eritrosit sehat atau konsentrasi hemoglobin berada di bawah nilai normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri berada dalam rentang 12-16 g/dl, sementara pada remaja putra berada dalam rentang 14-18 g/dl. Prevalensi anemia menunjukkan angka yang lebih tinggi pada remaja perempuan, terutama disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi pada rentang usia 14-15 tahun, sementara pada remaja laki-laki cenderung terjadi 1-2 tahun setelahnya.(Putri et al ,2021).

Rendahnya pemahaman mengenai anemia pada kelompok remaja menjadi salah satu determinan utama tingginya angka kejadian anemia. Pemahaman tentang anemia meliputi konsep dasar mengenai pengertian, etiologi, manifestasi klinis, konsekuensi kesehatan, serta strategi pencegahannya. Anemia sebagian besar dipicu oleh defisit zat besi dalam tubuh, dengan kecenderungan lebih tinggi pada remaja perempuan yang mengalami siklus menstruasi namun asupan zat besi hariannya masih belum mencukupi kebutuhan fisiologis. Pemahaman yang baik mengenai anemia memiliki peran krusial dalam upaya preventif terhadap kondisi ini.

Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah ambang batas normal, yang berdampak pada terhambatnya pasokan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Faktor etiologi primer anemia pada kelompok remaja adalah kekurangan zat besi. Berbagai determinan seperti rendahnya intake makanan yang mengandung ferrum heme (meliputi daging sapi, produk perikanan, dan unggas), keterbatasan variasi menu konsumsi sehari-hari, serta tingginya konsumsi makanan siap saji yang

memiliki kandungan nutrisi rendah turut mengeksaserbasi permasalahan ini.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Anemia berdampak terhadap lebih dari 1,62 miliar populasi global, dengan insidens yang signifikan di negara-negara berkembang, tidak terkecuali Indonesia (WHO, 2021). Kondisi anemia umumnya dipicu oleh defisiensi ferrum, yang memiliki peran vital dalam sintesis hemoglobin sebagai protein pembawa oksigen dalam sirkulasi darah. Rendahnya konsentrasi hemoglobin dapat menimbulkan konsekuensi terhadap aspek kesehatan fisik maupun psikologis remaja, serta berpengaruh pada proses pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia tercatat sebesar 32%. Remaja putri cenderung mengalami anemia dengan risiko sepuluh kali lebih besar daripada remaja putra. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh proses menstruasi yang dialami secara rutin setiap bulan serta periode pertumbuhan yang membutuhkan pemenuhan kebutuhan nutrisi lebih tinggi. Data tersebut mengisyaratkan bahwa sebagian besar remaja perempuan belum memenuhi kebutuhan zat besi yang optimal, sehingga berpotensi mempengaruhi status kesehatan mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman terhadap faktor-faktor yang menyebabkan anemia, termasuk pengetahuan gizi dan asupan makanan yang berkaitan dengan zat besi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumut, 2023).

Tingkat prevalensi anemia yang terjadi di Provinsi Sumatera Utara mencapai 57,1% berdasarkan data tahun 2015, turun menjadi 54,5% pada tahun 2016, kemudian naik kembali mencapai 58,2% pada tahun 2017. Kondisi anemia pada remaja perempuan di Kota Medan masih dikategorikan sebagai masalah kesehatan publik mengingat prevalensinya telah melampaui ambang batas 25%, 19 orang dinyatakan mengalami anemia dan 20 orang lainnya tidak menderita anemia. Standar penentuan anemia pada remaja putri menggunakan batas ambang kadar hemoglobin (Hb) di bawah 12 g/dL (Arma *et al.*, 2021).

Laporan Riskesdas 2018 mengungkapkan adanya peningkatan substansial kejadian anemia pada remaja perempuan, dari persentase 37,1% pada tahun 2013 bertambah menjadi 48,9% pada tahun 2018, dengan proporsi terbesar ditemukan pada golongan usia 15–24 tahun dan 25–34 tahun. Keadaan ini memperlihatkan bahwa anemia pada remaja bukan merupakan masalah yang ringan, terutama karena kesehatan remaja memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program pembangunan kesehatan nasional, khususnya dalam mewujudkan generasi penerus yang sehat dan berkualitas (Kemenkes, 2018).

Menurut (Hardiansyah, Violeta and Arifin, 2023) Berbagai determinan yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia meliputi tingkat ekonomi keluarga, kondisi status nutrisi, siklus menstruasi, dan level literasi kesehatan. Tingkat pengetahuan dapat memberikan pengaruh terhadap pola perilaku hidup dan kebiasaan konsumsi makanan individu. Pola konsumsi makanan juga memiliki korelasi dengan kualitas asupan zat gizi seseorang. Remaja perempuan telah mengembangkan kesadaran terhadap citra tubuh (*body image*), sehingga cenderung berupaya membentuk proporsi tubuh ideal melalui pembatasan intake makanan yang berdampak pada keterbatasan pemenuhan kebutuhan zat gizi.

Zat besi (Fe) adalah komponen mikronutrien krusial yang diperlukan dalam metabolisme tubuh, dengan fungsi utama dalam proses pembentukan darah, terutama biosintesis hemoglobin (Hb). Zat besi juga memiliki peran dalam mengoptimalkan kerja berbagai enzim. Dalam situasi normal, kebutuhan tubuh akan zat besi mencapai sekitar 20-25 mg per hari untuk mendukung eritropoiesis. Meskipun demikian, efisiensi absorpsi tubuh hanya mampu mencapai sekitar 1 mg zat besi setiap hari, yang berkorelasi dengan konsumsi 10-20 mg zat besi dari makanan. Karena requirement hariannya di bawah 100 mg, zat besi digolongkan ke dalam mineral mikro. Kandungan zat besi keseluruhan dalam tubuh orang dewasa berkisar antara 3-5 gram (Muchtar and Effendy, 2023).

Defisiensi zat besi dapat mengakibatkan kondisi anemia, yang dikarakterisasi oleh penurunan konsentrasi hemoglobin dalam sirkulasi

darah. Faktor etiologi primer adalah minimnya kandungan ferrum dalam asupan makanan sehari-hari. Apabila kondisi ini berlangsung secara kronik, defisiensi tersebut dapat menyebabkan deplesi cadangan zat besi tubuh dan menghambat proses sintesis hemoglobin (Mughtar and Effendy, 2023).

Remaja putri memiliki kerentanan tinggi terhadap risiko defisiensi zat besi karena beberapa faktor, antara lain meningkatnya kebutuhan ferrum pada fase pertumbuhan, inadekuatnya intake zat besi, kehilangan zat besi melalui siklus menstruasi, adanya kondisi penyakit infeksi, serta perkawinan usia dini yang berpotensi menyebabkan kehamilan pada masa adolesen (Mughtar and Effendy, 2023). Kondisi anemia pada remaja perempuan akan berdampak terhadap kesehatan reproduksi di masa dewasa. Anemia yang terjadi karena insufisiensi zat besi dapat mengganggu sistem pertahanan tubuh sehingga tubuh menjadi mudah terpapar berbagai penyakit, mengganggu pertumbuhan badan dan perkembangan otak, mengurangi kebugaran fisik, kinerja kerja, dan hasil belajar di lembaga pendidikan. Remaja perempuan dengan anemia cenderung mengalami kontinuitas anemia hingga masa gestasi, yang berimplikasi pada peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas maternal selama periode kehamilan, persalinan preterm, kejadian berat badan lahir rendah (BBLR), kematian maternal postpartum, serta neonatus yang dilahirkan berisiko mengalami anemia pada enam bulan awal kehidupan (Mughtar and Effendy, 2023).

Berdasarkan dari hasil yang ditemukan peneliti pada tanggal 1 Mei 2025 di SMP Negeri 4 Pantai Labu pada siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 122 siswi diketahui bahwa sebanyak 36 siswi yang mengalami anemia ($Hb < 12 \text{ mg/dl}$) Menunjukkan bahwa tingkat kejadian anemia pada remaja putri mencapai 29,50%. Tingkat anemia yang melebihi 20% menunjukkan adanya masalah kesehatan masyarakat yang serius (PERMENKES NO. 14, 2019).

Berdasarkan paparan tersebut di atas, peneliti bermaksud melaksanakan studi untuk menganalisis "Korelasi Literasi Anemia dan

Konsumsi Zat Besi terhadap Konsentrasi Hemoglobin (Hb) pada Siswi dengan Status Anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu" mengingat belum terdapat kajian ilmiah yang mengeksplorasi hubungan antara literasi anemia dan intake ferrum dengan level hemoglobin (Hb) pada Siswi Yang Anemia Di SMP Negeri 4 Pantai Labu. Selain itu, SMP Negeri 4 Pantai Labu mudah diakses oleh peneliti dan telah menunjukkan kesediaan untuk kerja sama, mempermudah proses pengumpulan data. Dengan populasi siswi kelas VII dan VIII yang cukup besar, peneliti dapat memperoleh sampel yang representative. Partisipasi aktif sekolah juga berperan sebagai faktor determinan dalam suksesnya penyelenggaraan penelitian, serta konteks sosial dan budaya yang relevan dengan topik penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi dengan kadar Hb siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.

2. Tujuan Khusus

- 1.) Menilai pengetahuan tentang anemia pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.
- 2.) Menilai asupan zat besi pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.
- 3.) Menilai kadar Hb pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.
- 4.) Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kadar Hb pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.
- 5.) Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar Hb pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti tentang metode pelaksanaan penelitian di bidang gizi dan kesehatan, terutama yang berhubungan dengan keterkaitan antara pemahaman, konsumsi zat besi, dan tingkat hemoglobin pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu

2. Bagi Institusi

Dapat memberikan informasi tentang hubungan pengetahuan tentang anemia dan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu sehingga mereka dapat lebih memperhatikan asupan kebutuhan protein dan zat besi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil analisis dan informasi dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pihak sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu mengenai pentingnya asupan gizi yang baik, khususnya zat besi, dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.