

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai oleh periode perkembangan dan pertumbuhan yang pesat baik dari segi fisik, mental, maupun intelektual. Kesehatan remaja merupakan hal yang harus diperhatikan karena terjadi perubahan fisik terkhusus pada remaja putri yang mengalami menstruasi. Pada masa ini remaja sering mengalami masalah gizi terutama kekurangan zat gizi mikro. 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. (Munawaroh & Winarni, 2023).

Anemia adalah penurunan jumlah hemoglobin yang ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dl. Salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi. Akibatnya terjadi penipisan penghasil zat besi. Ketidakseimbangan ini menghambat kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen secara optimal ke seluruh jaringan (sel darah merah), yang dapat mengakibatkan beragam gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan penurunan konsentrasi belajar pada remaja. Sampai saat ini masalah anemia masih meningkat setiap tahunnya (Biomed, 2021).

Berdasarkan laporan World Health Organization prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun di dunia pada tahun 2015 di dalam Global Health Observatory (GHO) diperkirakan sebesar 32% dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 sebesar 32,8% (Rusdi et al., 2021).

Riskesdas tahun 2013 remaja putri di Indonesia prevalensi remaja mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada hasil Riskesdas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun. Prevalensi remaja mengalami anemia di wilayah Deli Serdang mencapai 71% (Riskesdas, 2018).

Dampak dari masalah anemia bagi remaja yaitu terjadinya penurunan konsentrasi saat melaksanakan kegiatan belajar, yang menyebabkan hasil belajar jelek. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami beberapa kondisi yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai yang sering disebut dengan 5L (Puspikawati et al., 2021).

Terjadinya anemia dapat dicegah dengan mengurangi paparan faktor risiko, dan untuk mencegah terjadinya anemia berat pada remaja putri sehingga tidak mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka dimasa yang akan datang (Munawaroh & Winarni, 2023). Penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk sintesis eritrosit salah satunya zat besi. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah seperti gadis yang menstruasi juga membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi. Rendahnya asupan zat besi ke dalam tubuh yang berasal dari makanan sehari-hari juga salah satu penyebab terjadinya anemia. Dengan Pemenuhan kebutuhan zat besi yang baik diharapkan dapat menanggulangi akibat yang terjadi karena kekurangan zat besi pada remaja putri (Ngatu & Rochmawati, 2021).

Berdasarkan penelitian (Junengsih & Yuliasari, 2022) menyatakan proporsi remaja putri yang mengalami kejadian anemia asupan zat besinya kurang. Hasil ini 83,7% menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Penelitian yang sama yang dilakukan (Ummah, 2019) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi zat besi yang rendah berhubungan dengan kejadian anemia.

Berdasarkan Hasil survey pendahuluan dengan pemeriksaan hemoglobin pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa dari 20 orang diperoleh hasil, 6 orang (30%) termasuk anemia. Hasil itu menunjukkan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Hampir sama banyaknya dengan hasil Rikesdas 2018. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru uks semua siswi di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mendapatkan TTD 10 tablet dalam dua bulan sekali pemberian dimana

program ini merupakan pemberian program dari puskesmas. Pemberian tablet tambah darah terakhir diberikan kepada siswi bulan februari 2025.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan Fe dan status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran asupan Fe dan status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

2. Tujuan khusus

- a. Menilai asupan Fe pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa
- b. Menilai status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penelitian gizi pada remaja.

2. Bagi Institusi

Memberikan gambaran mengenai status anemia siswa dan mendorong penerapan program kesehatan.

3. Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan zat besi yang cukup untuk pembentukan hemoglobin.