

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah masalah kesehatan dunia yang harus diperhatikan, termasuk di negara berkembang, salah satunya di Indonesia. (World Health Organization, 2020) Menurut statistik kesehatan dunia 2021, prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di seluruh dunia pada tahun 2019 berkisar sebesar 29,9%, sementara prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15 hingga 49 tahun berkisar sebesar 29,6%. Kategori ini termasuk remaja. Sekitar 1/3 orang di seluruh dunia menderita anemia. Karena anemia pada perempuan lebih sering dibandingkan laki-laki, remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkena penyakit ini. Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk usia dan jenis kelamin dikenal sebagai anemia. Pada wanita remaja, kadar normal Hb ialah 12-15 gram per detik, dan pada pria remaja adalah 13- 17 gram per detik. (Izzara et al., 2023).

Indonesia adalah negara berpenghasilan rendah hingga menengah, dengan 10,6% penduduknya masih hidup dalam kemiskinan pada tahun 2017. Kemiskinan adalah akar penyebab sebagian besar kekurangan gizi, seperti kekurangan zat besi. Anak-anak dan remaja dengan status sosial ekonomi rendah lebih rentan mengalami defisiensi zat besi karena asupan zat besi yang rendah dan makanan yang rendah zat besi yang tersedia secara hayati, yang dapat diperburuk dengan kehilangan darah kronis akibat infeksi parasit dan malaria. Faktor lain seperti kehilangan darah kronis akibat menstruasi dan malabsorpsi zat besi dari masalah gastrointestinal dapat menyebabkan anemia dan remaja. (Nasruddin et al., 2021)

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang

dilakukan pada tahun 2017, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat (Linder, 1958) dikutip dari penelitian (Nasruddin et al., 2021)

Menurut data hasil Riskedas tahun 2018 remaja putri mengalami anemia yaitu 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan. (Nasruddin et al., 2021)

Prevalensi anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi berkisar 40-88%, dan di Indonesia 21,7%. Kehilangan darah saat menstruasi menyebabkan remaja putri rentan mengalami anemia, yang berisiko mengalami anemia saat hamil. Anemia dalam kehamilan mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. (Handayani & Sugiarsih, 2022)

Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Kurangnya kadar Hb dalam darah akan memberikan dampak lelah dan stres pada organ tubuh. Kehilangan asupan zat besi serta tidak ada penyerapan dan pembentukan sel darah merah yang sering terjadi pada masa pubertas. (Yanti & Yulda, 2022)

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal. Indonesia merupakan sebuah negara dengan kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi kejadian anemia yang terjadi pada Remaja Indonesia yaitu 32%, hal ini memiliki arti 3-4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia. (Puspikawati et al., 2021)

Anemia pada remaja akibat kurang gizi dapat berdampak buruk pada kesehatan, pertumbuhan dan sistem imun. Penyebab utama anemia gizi ialah konsumsi zat besi yang tidak cukup, absorpsi zat besi yang rendah, dan pola makan yang sebagian besar terdiri dari nasi dan menu yang kurang beraneka ragam. (Banowati & Adiyaksa, 2020)

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum sebelum melakukan aktivitas fisik di pagi hari. Sarapan berkontribusi terhadap 25% total asupan gizi sehari yang berpengaruh terhadap tingkat kesehatan. Keadaan status gizi remaja dipengaruhi oleh pola makan yaitu keterbatasan makanan, membatasi diri untuk makan, dan rendahnya kebiasaan sarapan. Remaja putri yang tidak terbiasa sarapan memiliki hubungan terhadap kejadian anemia sehingga dilakukan analisis pola kebiasaan sarapan dan pengetahuan anemia. (Pepadu et al., 2021)

Prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur (Lebang, 2014). Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari. (Ilmu et al., 2019)

Remaja membutuhkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi serta berperan dalam metabolisme tubuh termasuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi akan berkurang sebanyak 30 % jika seseorang melewatkan sarapan pagi dan secara langsung mengurangi produksi hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. (Ilmu et al., 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 8 – 16 Mei 2024 Populasi remaja putri kelas VII dan VIII dan IX sejumlah 108 orang. Teknik sampel menggunakan Teknik Purposive Sampling sehingga sampel sejumlah 60 siswi yang sudah mengalami menstruasi. Instrumen penelitian berupa Food Recall 24 Jam dan Pengecekan Hb melalui lengan yang dibantu oleh tenaga analis. Analisa data secara

univariat dan bivariat. menunjukkan hasil penelitian dari 60 sampel yang diteliti, terdapat sejumlah sampel dengan kategori sarapan tidak baik yaitu 50 orang (83%). Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia dengan p value 0.023.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di YP. SMP Dharma Karya”

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan sarapan pagi pada remaja putri yang mengalami anemia di YP. SMP Dharma Karya
- b. Menilai kejadian anemia pada remaja putri di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri yang mengalami anemia di YP. SMP Dharma Karya

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu sarana dan pedoman untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam penulisan karya ilmiah.
2. Sebagai informasi bagi responden mengenai kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan kejadian anemia di YP. SMP Dharma Karya.
3. Sebagai informasi bagi institusi pendidikan mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi pada remaja putri di YP. SMP Dharma Karya.
4. Sebagai bahan penyuluhan dan data kesehatan tambahan serta masukkan bagi Sekolah YP. SMP Dharma Karya.