

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja merupakan fase perkembangan yang diawali saat dari pertama kali seseorang menunjukkan ciri-ciri seksual sekunder hingga mencapai puncak kematangan seksual, yang terjadi saat antara usia 10 - 19 tahun. Perubahan fisik dan organ reproduksi dengan jangka waktu cepat yang dialami oleh remaja akan memiliki pengaruh pada kebutuhan gizi dan pola makan yang meningkat sehingga rentan terhadap masalah gizi seperti anemia. Masalah ini cukup serius yang terjadi pada wanita usia subur baik itu pada ibu hamil, remaja dan anak sekolah salah satunya adalah anemia (Astuti, 2023).

Anemia dikarenakan ketika sel darah merah yang terdapat dalam tubuh tidak mencukupi dalam memenuhi kebutuhan tubuh yang berbeda-beda termasuk usia dan jenis kelamin atau dengan arti lain kondisi dimana kadar Hb remaja di bawah normal. Saat kadar hemoglobin < 12 gr/dL maka remaja putri disebut anemia dan saat kadar hemoglobin < 13 gr/dL maka remaja putra disebut anemia (Kalsum et al., 2023). Secara normal, remaja putri biasanya mengalami kehilangan darah ketika sedang menstruasi setiap bulannya dan melepaskan sejumlah elemen besi yang diperlukan agar hemoglobin dapat dibentuk (Yuniarti & Zakiah, 2021). Ini merupakan salah satu alasan mengapa anemia sangat umum pada remaja wanita.

Menurut data *WHO* pada tahun 2020, ada sejumlah 614 juta wanita dan 280 juta anak yang menderita anemia secara global. Di kawasan Asia Tenggara, 25-40% dari remaja perempuan mengalami anemia, baik ringan maupun berat (Apriyanti, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 32% remaja yang menderita anemia yang berarti 3 hingga 4 dari 10 remaja menderita anemia dan permasalahan ini di Indonesia masih belum teratasi (Alfiah & Dainy, 2023). Data yang diperoleh dari pedesaan kabupaten Deli Serdang menunjukkan tingkat kasus anemia sebesar 71% (Hastuty et al., 2021). Karena prevalensinya telah melebihi ambang batas

yang telah ditetapkan sebesar 20%, maka angka ini menunjukkan bahwa anemia adalah masalah yang cukup serius.

Bila hemoglobin dalam darah tidak mencukupi, tubuh tidak dapat memperoleh cukup oksigen ke sel-sel tubuh termasuk otak. Hal ini dapat membuat seseorang merasa tidak enak badan. Mereka mungkin tidak mau atau tidak nafsu makan, kesulitan dalam memperhatikan, mudah sakit, atau berperilaku berbeda. Orang-orang sering menyebut perasaan ini sebagai "5L" : merasa lemah, lelah, mengantuk (atau lesu), lelah (atau letih), dan tidak peduli (atau lalai) (Nasruddin et al., 2021).

Remaja putri memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja putra dikarenakan kebutuhan zat gizi yang meningkat. Hal ini dikarenakan terkadang remaja putri tidak mendapatkan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Azizah, 2020). Tubuh tidak menyimpan banyak asam folat, sehingga vitamin ini harus terus diperoleh dari makanan untuk menjaga kadar normalnya. Defisiensi asam folat dalam jangka panjang dapat menurunkan produksi hemoglobin dan menyebabkan anemia. Hal ini dikarenakan asam folat terlibat dalam proses metabolisme dan proses sintesis sel darah merah yang baru (Marissa & Tri Hendarini, 2021).

Selain itu, konsumsi zat pelancar seperti vitamin C juga perlu untuk melancarkan penyerapan zat besi. Dengan hadirnya vitamin ini, maka absorpsi zat besi *non-heme* dapat meningkat dengan cepat bahkan hingga 4 kali lipat (Alfiah & Dainy, 2023) melalui proses transformasi zat besi ke dalam bentuk yang lebih sederhana untuk diserap oleh tubuh (Salsabil & Nadhiroh, 2023). Kekurangan vitamin C dalam tubuh dapat mengakibatkan anemia, kulit yang kering, perdarahan pada mata, radang gusi, kesulitan dalam penyembuhan luka, serta kulit yang nyeri dan rentan terhadap luka (Krisnanda, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Dea Indartanti dkk tahun 2013) di SMP Negeri 9 Semarang terhadap 90 siswi remaja putri yang berusia 12-14 tahun menunjukkan sebanyak 95,6% subjek penelitian mengonsumsi

vitamin C dan artinya ada hubungan antara asupan folat dan kejadian anemia.

Hasil penelitian (Sarah Alfiah dan Nunung Cipta Dainy, 2022) di SMP IT Majmaul Bahrain Bogor terhadap 95 remaja putri menunjukkan bahwa 51,6% dari mereka memiliki asupan vitamin C yang tergolong kurang dan ini mengindikasikan adanya hubungan antara asupan vitamin C dan kejadian anemia di kalangan remaja putri di sekolah tersebut.

Data yang telah diperoleh dari pedesaan yang ada di kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa kasus anemia mencapai hingga 71%. Salah satu dari antara pedesaan yang ada di Deli Serdang adalah Kecamatan Beringin. Kecamatan Beringin memiliki 11 sekolah tingkat SMP, yang mana terdiri dari 2 SMP berstatus negeri dan 9 SMP berstatus swasta. SMP Swasta Dharma Karya merupakan institusi pendidikan yang beroperasi di bawah pengelolaan sebuah yayasan yaitu Yayasan Perguruan Dharma Karya yang berada di Jl. Pantai Labu Sidodadi Ramunia dan merupakan satu dari antara 9 sekolah yang berstatus swasta yang berada di Kecamatan Beringin. Sekolah ini memiliki akreditasi B dengan nilai 84/100, tidak pernah dijadikan sebagai lokasi penelitian, tidak memiliki UKS, jumlah guru yang terhitung sedikit, serta terakhir kali mendapatkan distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) pada bulan 6 tahun 2023 terhadap anak kelas IX sebelumnya yang sudah tamat sehingga pada saat melakukan penyuluhan tentang anemia sebelum melakukan survei pendahuluan, siswi pada sekolah tersebut tidak mengetahui apa itu anemia.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas disimpulkan bahwa anemia pada remaja merupakan kondisi yang signifikan dan tidak bisa diabaikan begitu saja. Kesehatan remaja sangat penting dalam keberhasilan pembangunan kesehatan dan pembentukan generasi penerus bangsa yang berkualitas pada masa depan (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimanakah “Hubungan Asupan Asam Folat dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan asupan asam folat dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan asam folat dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- b. Menganalisis angka kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- c. Menilai asupan asam folat pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- d. Menilai asupan vitamin C pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- e. Menganalisis hubungan asupan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- f. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara asupan asam folat dan vitamin C dengan kejadian anemia serta memperoleh pengalaman pribadi selama proses pembelajaran dan penulisan Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Institusi

Sumber informasi yang ditujukan kepada pihak sekolah, terutama kepada remaja putri, mengenai keterkaitan antara konsumsi asam folat dan vitamin C dengan prevalensi anemia di kalangan remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

3. Bagi Masyarakat

Menyampaikan informasi kepada masyarakat luas tentang pentingnya asam folat dan vitamin C dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja terkhususnya di kalangan remaja putri.