

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok umur yang berada pada usia 15-19 tahun. Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) memperkirakan jumlah remaja di Indonesia pada kelompok 15-19 tahun terdapat 22,18 juta remaja. Para remaja dihadapkan pada masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar 25% remaja Indonesia mengalami stunting, 9% remaja dengan IMT yang rendah, 16% remaja mengalami obesitas dan 25% remaja putri mengalami anemia (UNICEF, 2021). Menurut (WHO, 2021) Prevalensi anemia pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun adalah sebesar 29.9%. Data Kemenkes RI 2021 didapati prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7% (Monika, 2019).

Anemia pada remaja putri terjadi karena nilai kadar hemoglobin (Hb) di bawah 12 g/dl. Anemia ini pada umumnya di masyarakat terkenal dengan sebutan kurang darah (Kemenkes RI, 2018). Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri. Masalah anemia di negara berkembang diperkirakan mencapai 30%, karena siklus menstruasi setiap bulannya sehingga remaja putri rentan terkena anemia (Novayanti & Sundari, 2020).

Salah-satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri adalah, kurangnya pengetahuan tentang masalah gizi, asupan makanan rendah dari yang di anjurkan, serta penyakit infeksi akut, kronis dan siklus menstruasi (Monika dkk, 2021). Menstruasi merupakan siklus bulanan yang dialami wanita, yang dimulai dari usia 12 dan 15 tahun (*menarche*) dan berlanjut hingga usia 45 hingga 50 tahun (*menopause*) (Yunus, 2018). Hilangnya timbunan zat besi saat menstruasi dapat dilihat dari banyak darah yang keluar saat menstruasi. Banyak darah yang dikeluarkan dapat dilihat dari lamanya seorang wanita mengalami menstruasi (Hadijah, 2019).

Zat besi (unsur Fe) merupakan mineral yang berkaitan erat dengan oksigen, dibawa ke seluruh tubuh melalui darah, dan berperan penting selama menstruasi. Saat mengalami menstruasi kebutuhan zat besi pada remaja putri akan meningkat. Manusia akan kehilangan 0,6 mg zat besi setiap hari melalui tinja. Sedangkan wanita muda, terutama yang mengalami menstruasi bulanan, akan kehilangan $\pm 1,3$ mg zat besi setiap hari. Buruknya penyerapan zat besi, suatu mikronutrien, menurunkan kadar hemoglobin dalam tubuh (Izzani, 2018).

Karena masa remaja juga merupakan masa kritis dalam kehidupan, maka masa ini tergolong kelompok rentan dan dapat mempengaruhi risiko kesehatan remaja. Namun seringkali remaja kurang mendapat perhatian dalam program kesehatan. Faktanya, banyak cerita kesehatan orang dewasa yang menunjukkan bahwa kesehatan ditentukan oleh kebiasaan gaya hidup sehat yang dimulai sejak masa remaja. Aktivitas sekolah dan berbagai aktivitas berat mempengaruhi kebiasaan makan yang tidak teratur sehingga menghambat penyerapan zat besi, bahkan asupan minuman (Nasution dkk, 2020).

Mengonsumsi makanan tinggi nutrisi seperti zat besi (Fe) dapat membantu penyerapan zat besi pada tubuh. Misalnya, pada hewan, dapat ditemukan pada telur, daging, dan ikan, sedangkan zat besi yang dapat ditemukan pada tumbuhan yaitu seperti kacang-kacangan, dan sayur-sayuran. Zat besi dari hewani memiliki daya serap yang lebih tinggi dari zat besi yang terdapat pada tumbuhan (Arifah dkk, 2022). Kebiasaan makan yang buruk dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, seperti mengonsumsi teh, minuman kopi, serta beberapa sayuran dan buah-buahan, yang mengandung tanin. Sehingga zat besi menjadi sulit diserap dan akhirnya hilang melalui keringat dan urin. Vitamin C, B12, dan asam folat dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh dengan cara mengasamkan kondisi lambung, sehingga proses konversi zat besi menjadi lebih optimal (Nasution dkk, 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan ditemukan hasil bahwa di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang anemia dan pentingnya zat besi. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tersebut untuk menambah pengetahuan siswi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dan menjadikan sebagai bentuk pengabdian jurusan gizi pada siswi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam tentang pengetahuan anemia dan pentingnya zat besi. Ditemukan dari 142 siswi kelas VII terdapat 100 siswi yang mengalami menstruasi dan belum pernah mendapatkan tablet tambah darah. Dan dari 10 siswi terdapat 8 siswi yang belum mengetahui pengertian anemia. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dan Pentingnya Zat Besi (Fe) di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya zat besi (Fe) di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya zat besi (Fe) di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya zat besi (Fe).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat, tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya zat besi (Fe).

2. Bagi institusi

Sebagai tambahan informasi dalam membuat program penanggulangan dan pencegahan anemia, serta sebagai referensi tentang gambaran pengetahuan remaja tentang anemia dan pentingnya zat besi di SMP Lubuk Pakam.

3. Bagi peneliti

Sebagai sarana pengembangan keterampilan dan peningkatan wawasan berpikir dalam menyusun dan menulis karya tulis ilmiah.