

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan perubahan yang cepat pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut WHO, remaja termasuk dalam rentang usia 10-19 tahun, yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal yang berusia antara 10-14 tahun, dan remaja akhir yang berusia antara 15-19 tahun. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan tubuh yang pesat, peningkatan aktivitas fisik, perubahan hormon, serta dimulainya menstruasi bagi remaja putri (Izzara *et al.*, 2023).

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun yang tergolong rentan terhadap masalah gizi karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan, serta perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan tingkat aktivitas fisik (Kurniawan *et al.*, 2021). Asupan zat besi yang kurang memadai terbukti berhubungan dengan peningkatan kejadian anemia.

Hemoglobin (Hb) adalah protein tetrametrik dalam eritrosit yang mengikat molekul non-protein berupa senyawa porifin besi yang disebut heme. Hb memiliki dua fungsi utama dalam tubuh manusia, yakni mengangkut oksigen ke jaringan dan mengangkut karbon dioksida serta proton dari jaringan perifer ke organ respirasi. Komponen Hb meliputi protein, garam, besi, dan zat warna.

Penurunan kadar hemoglobin biasanya terkait dengan kurangnya asupan zat besi, yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen (Putri *et al.*, 2024). Seseorang dengan kadar Hb rendah disebut mengalami anemia yang gejalanya meliputi lemah, letih, lesu, pusing, denyut nadi cepat, irama jantung tidak teratur, dan telinga berdenging (Saraswati, 2021).

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal. Pada remaja putri, anemia dikatakan bila kandungan Hb kurang dari 12 gram/dl. Anemia pada remaja dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, peningkatan risiko infeksi, berkurangnya kebugaran tubuh, prestasi akademik yang menurun, serta risiko komplikasi selama kehamilan di masa depan (Permanasari *et al.*, 2020).

Anemia dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan, namun prevalensinya jauh lebih tinggi pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah sehingga remaja putri memerlukan lebih banyak zat besi lebih banyak dibandingkan laki-laki. Selain itu, remaja putri sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhan gizinya meningkat. Banyak remaja putri yang melakukan diet dan cenderung mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya lebih rendah dibandingkan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi mereka sering tidak terpenuhi dan asupan gizinya menjadi tidak seimbang (Putri *et al.*, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun sekitar 29,9% dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia subur 29,6%. Angka kejadian anemia di Indonesia masih sangat tinggi. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 32 % (Kemenkes, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 322.000 remaja putri menderita gejala anemia di Sumatera Utara pada tahun 2017. Menurut data Riskesdas 2013, Sumut memiliki angka anemia yang sangat tinggi yaitu 25% dan 1.329.920 remaja putri (Elizawarda & Desfauza, 2023).

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan (Kesehatan, 2020). Pencegahan dapat dilakukan melalui program yang sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Salah satu langkah pencegahan dini kejadian anemia adalah melalui pemeriksaan kadar hemoglobin remaja putri, sehingga hasil pemeriksaan dapat ditindaklanjuti untuk penanganan yang sesuai.

SMA Negeri 1 Tanah Jawa merupakan salah satu SMA yang berada di Desa Balimbingan, Kec. Tanah Jawa, Kab. Simalungun, Provinsi Sumatra Utara. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Tanah Jawa, ditemukan bahwa sebgain besar siswi sering melewati sarapan dengan alasan terburu-buru, telat bangun, dan takut terlambat ke sekolah sehingga mengganti makan pagi menjadi makan siang dengan memilih makanan cepat saji (*fast food*) yang praktis. Kebiasaan ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi, terutama zat besi, sehingga meningkatkan risiko anemia.

Selain itu, belum pernah juga dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung di lingkungan sekolah tersebut, sehingga belum diketahui secara pasti gambaran status hemoglobin pada remaja putri di sekolah itu. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Tanah Jawa.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun?”

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Tanah Jawa Kabupaten Simalungun.

D. Manfaat penelitian

Manfaat yang dapat di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pemahaman dan wawasan kepada remaja di SMA Negeri 1 Tanah Jawa mengenai kadar hemoglobin agar terhindar dari anemia.
2. Memberikan informasi baru kepada pihak sekolah bahwa pentingnya dilakukan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri.
3. Peneliti mendapatkan informasi baru dan wawasan tambahan setelah melakukan penelitian ini, juga dapat menjadi masukan dan referensi bagi penelitian yang akan datang.