

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan bagi masyarakat global. Prevalensi anemia di dunia pada tahun 2019 sebesar 29,9% dari wanita usia subur dan 37% dari wanita hamil usia 15-49 tahun mengalami anemia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%. Pada tahun 2018 prevalensi anemia mengalami peningkatan dari 26,4% pada tahun 2013 menjadi 26,8% pada kelompok umur 5-14 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja terjadi dengan cepat. Salah satu perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi adalah pematangan organ reproduksi. Terjadinya menstruasi pada remaja putri merupakan salah satu tanda pematangan organ reproduksi. Menstruasi adalah proses di mana lapisan dinding rahim meluruh dan mengeluarkan darah. Siklus menstruasi pertama biasanya dimulai antara usia 11 sampai 14 tahun. Remaja putri lebih sering mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Hal tersebut dibuktikan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan anemia lebih tinggi dialami oleh wanita (27,2%) dibandingkan dengan laki-laki (20,3%) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Pemerintah telah melaksanakan program penanggulangan anemia pada ibu hamil dan remaja dengan memberikan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), sebuah langkah strategis yang dirancang untuk mengatasi masalah kekurangan zat besi yang sering terjadi pada kelompok-kelompok rentan ini. Program ini bertujuan untuk mencegah terjadinya prevalensi anemia yang tinggi di kalangan ibu hamil dan remaja, yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Suplementasi ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah berbagai komplikasi kesehatan yang bisa muncul akibat anemia, serta memperbaiki kesehatan ibu hamil dan remaja secara keseluruhan. Upaya ini merupakan bagian dari komitmen pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, khususnya dalam mengurangi angka kematian dan morbiditas yang terkait dengan anemia.(UNICEF, 2020).

Angka prevalensi anemia yang mengalami peningkatan menimbulkan berbagai dampak. Anemia dapat menyebabkan gangguan serius yang mempengaruhi berbagai aspek aktivitas sehari-hari remaja. Pertama, anemia dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh, yang membuat remaja lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Selain itu, anemia juga dapat mempengaruhi gangguan konsentrasi belajar yang dapat menurunkan prestasi belajar, gangguan pada kebugaran, dan produktivitas (Kemenkes, 2022).

Faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja antara lain defisiensi zat gizi, Indeks Gizi Seimbang (IGS) atau kualitas diet, status gizi, siklus menstruasi, penyakit infeksi, dan tingkat pengetahuan tentang

anemia (Basith, Agustina dan Diani, 2017). Adanya *body image* pada remaja putri juga dapat berkontribusi pada anemia. Kecenderungan untuk membatasi asupan makanan dengan tujuan untuk terlihat kurus seringkali dapat mengakibatkan kekurangan gizi yang penting untuk pembentukan sel darah merah, sehingga dapat memperburuk risiko anemia (Muthmainnah, Sitti Patimah dan Septiyanti, 2021).

IGS merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia. IGS dapat memberikan gambaran pola konsumsi makanan seseorang, termasuk kecukupan zat gizi yang dikonsumsi sesuai atau tidak dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Remaja yang memiliki IGS dalam kategori rendah berisiko mengalami anemia 1,79 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki IGS dalam kategori baik (Agustina dkk., 2020). IGS yang rendah pada remaja ditunjukkan dengan seringnya mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi dan cepat saji, sehingga kurang asupan protein, tinggi lemak, dan asupan zat gizi mikro (Agustina dkk., 2020).

Sumber protein, terutama protein hewani mengandung zat besi heme dan zat gizi mikro seperti zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kadar hemoglobin akan menurun dengan rendahnya asupan zat besi dan protein (Dieny dkk., 2020). Asupan zat besi dan protein yang rendah akan menyebabkan tubuh menggunakan cadangan zat besi, yang lama-kelamaan akan menyebabkan anemia (Bintang, Dieny dan Panunggal, 2019; Fariski, Dieny dan Wijayanti, 2020).

Berdasarkan data profil kesehatan Jawa Tengah (2022) anemia di Jawa Tengah mencapai 24,75% dan di wilayah Kabupaten Semarang mencapai 9,24% (Dinkes Jateng, 2022). Berdasarkan hasil *screening* yang telah dilakukan UPTD Puskesmas Tuntang tahun 2023, dapat diketahui kejadian anemia pada remaja putri di wilayah tersebut sebanyak 69,4% dan kejadian anemia paling tinggi terjadi di SMP Negeri 3 Tuntang yang mencapai 63,7%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 3 Tuntang pada 21 responden didapatkan hasil 95% memiliki IGS yang buruk dan 5% memiliki IGS yang baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, rendahnya IGS dipengaruhi oleh rendahnya variasi sumber makanan yang dikonsumsi dan seringnya mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan masalah “Apakah terdapat hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan indeks gizi seimbang pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.
- b. Mendeskripsikan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.
- c. Menganalisis hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi instansi dalam menyusun program kerja yang ditujukan untuk mengurangi anemia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan memperhatikan sumber yang relevan.