

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita usia reproduksi. Prevalensi angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3% jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% putri. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2020 adalah 39,1% sedangkan pada provinsi Jawa Tengah anemia pada remaja sebesar 53,5% (Kemenkes RI 2022, 2023). Anemia pada remaja putri yang berada di wilayah Puskesmas Klego II merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya mencapai angka 29,8% (Data Puskesmas Klego II, 2018).

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja serta produktifitas. Terlebih pada nantinya remaja putri akan menjadi seorang ibu, karena anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan prematur, berat badan bayi lahir rendah serta resiko kematian akibat pendarahan saat melahirkan (Popang et al., 2023)

Dampak kelanjutan dari anemia yaitu menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi penyakit, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun (Siska & Masluroh, 2024). Menurut (Aulya et al., 2022) dampak dari anemia yang

dialami oleh remaja putri yaitu merasakan pusing, mata berkunang-kunang, lemas, lesu dan terlihat pucat pada bagian wajah terutama bibir.

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami anemia adalah adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pentingnya gizi, sehingga remaja cenderung salah dalam memilih makanan. Kebiasaan tidak sarapan, serta sering minum teh dan kopi, juga dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain itu, banyak remaja putri tidak rutin mengonsumsi tablet Fe, padahal sangat penting untuk mencegah anemia (Arifarahmi, 2021). Anemia juga bisa disebabkan oleh kehilangan darah secara terus-menerus, seperti saat menstruasi. Di masa pubertas, kebutuhan zat besi meningkat karena aktivitas fisik yang tinggi dan perubahan hormon. Jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup, seperti zat besi yang cukup dari makanan, maka risiko anemia akan meningkat. Penyerapan zat besi yang tidak optimal serta pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat besi, yang pada akhirnya memicu terjadinya anemia (Aspiani et al., 2023).

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah pola makan yang tidak seimbang dan rendah zat besi. Kebiasaan makan remaja sering kali dipengaruhi oleh lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, serta ketersediaan makanan di sekitar mereka. Frekuensi makan yang kurang dari tiga kali sehari juga dapat menghambat pertumbuhan dan kesehatan remaja putri, serta meningkatkan risiko anemia (Rahmawati & Fauziah, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan (2014), pola makan yang baik mencakup empat hal: makan lima kali sehari (pagi, selingan pagi, siang, selingan sore,

dan malam), porsi makan sesuai kebutuhan tubuh, jadwal makan yang teratur, serta jenis makanan yang beragam.

Remaja putri lebih memperhatikan perubahan ukuran tubuh dan penampilan fisiknya sehingga perilaku atau kebiasaan makannya sering kali keliru, seperti membatasi konsumsi makan khususnya makanan hewani yang kadang kala dianggap sebagai makanan yang mengandung lemak tinggi dan dapat memicu terjadinya kegemukan. Sedangkan makanan cepat saji yang rendah kandungan protein dan zat besi menyebabkan remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Kurangnya konsumsi protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi zat besi (Indriyani et al., 2024).

Zat besi adalah unsur penting dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam darah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Ada dua jenis zat besi dari makanan yang merupakan unsur terpenting dalam pembentukan hemoglobin yaitu asupan dari makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (heme-iron) dan dari makanan nabati (non-heme iron) memiliki kandungan zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap. Sehingga mengkonsumsi makanan yang rendah zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Sari, 2017). Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan karena kurangnya jumlah zat besi pada tubuh, anemia defisiensi zat besi dapat menyebabkan kelemahan sehingga menjadi halangan untuk beraktivitas dan dapat mengganggu pertumbuhan serta perkembangan pada remaja (Fitriany & Saputri, 2018). Kekurangan asupan zat besi dapat

menyebabkan anemia. Zat besi memegang peran penting dalam proses pembentukan sel darah merah, ketika asupan zat besi tidak mencukupi, tubuh kesulitan memproduksi hemoglobin dalam jumlah yang memadai. Akibatnya, jaringan dan organ tubuh tidak memperoleh pasokan oksigen yang optimal untuk menjalankan fungsinya. Kondisi inilah yang kemudian memicu terjadinya anemia. Semakin tinggi asupan zat besi, maka kadar hemoglobin dalam darah juga cenderung meningkat. Sebaliknya, jika zat besi rendah, kadar hemoglobin pun akan menurun (Widyaningrum et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia oleh (Mega et al., 2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan asupan zat besi dengan kejadian anemia diperoleh p value 0,000 yang bernilai lebih kecil dari $\alpha = 0,005$. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Anwar & Anggita, 2024) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia dilihat dari hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan nilai $r = 0,450$ dengan p-value sebesar 0,001 yang bernilai lebih kecil dari $\alpha = 0,005$

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Klego Kabupaten Boyolali, diketahui bahwa prevalensi anemia pada siswi usia 13–16 tahun mencapai 43,1% dari total 220 responden menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja putri di sekolah tersebut mengalami kondisi anemia, yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan dan produktivitas belajar mereka.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2024 terhadap 66 remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki asupan zat besi yang kurang. Penilaian menggunakan lembar *recall 24 jam* menunjukkan bahwa 35 responden memiliki asupan zat besi yang berisiko rendah, dan hanya 31 responden yang asupannya cukup. Rata-rata asupan zat besi mereka hanya sekitar 3 mg per hari, jauh di bawah angka kecukupan gizi (AKG) yaitu 15 mg per hari untuk remaja usia 13–18 tahun. Asupan terendah tercatat 1,5 mg, dan tertinggi hanya 10 mg. Mayoritas remaja putri memiliki pola makan yang kurang baik. Sebagian besar hanya makan kurang dari tiga kali sehari, sering mengonsumsi teh dalam ukuran besar (teh jumbo) yang dapat menghambat penyerapan zat besi, serta terbiasa makan makanan cepat saji (junk food), konsumsi sayur dan protein hewani juga sangat rendah. Pola makan yang tidak seimbang ini menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting, termasuk zat besi yang berpengaruh terhadap tingginya angka anemia di kalangan remaja putri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian di SMK N1 Klego pada remaja putri dengan judul “Hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan zat besi remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali
- b. Mengetahui kejadian anemia remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali
- c. Menganalisis hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswi untuk mengetahui hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri yang telah diteliti

2. Manfaat Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah wawasan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMK N1 Klego Kabupaten Boyolali. Remaja putri SMK N1 Klego sadar anemia dan bebas anemia

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.