

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan daya tahan tubuh. Kecukupan zat gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak janin yang masih dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, dewasa sampai usia lanjut. Kata gizi berasal dari bahasa Arab *ghidza* yang berarti makanan. Dalam bahasa Inggris *food* menyatakan makanan, pangan, bahan makanan (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Masalah zat gizi mikro yang dihadapi Indonesia adalah masalah Anemia Gizi Besi (AGB), masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA). Secara internasional, masalah gizi mikro yang mendapat perhatian lebih besar adalah KVA, Anemia, kurang iodium dan kurang seng (Zn).

Di Indonesia anemia masih menjadi masalah gizi utama. Kelainan tersebut merupakan disabilitas kronik yang berdampak besar pada kondisi kesehatan, ekonomi dan kesejahteraan sosial. Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani, Hafiani & Junita, 2015). Anemia merupakan kecacatan kedua tertinggi di dunia. Anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia 37,1% berdasarkan data Riskesdas 2013, justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% berdasarkan data Riskesdas 2018. Hal-hal tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan (Riskesdas, 2018). WHO menetapkan kategori status anemia di suatu wilayah, yaitu jika prevalensi anemia mencapai $\geq 40\%$ maka tergolong masalah berat, prevalensi 10-39,9% tergolong sedang dan kurang dari 10% tergolong masalah ringan (WHO, 2015).

Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes, 2013). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta remaja putri lainnya di luar sekolah sebagai upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Walaupun begitu, prevalensi anemia dikalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi. Prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2010 dalam *World wide Prevalence of Anemia*, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri.

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali

kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang 12 gr/dl (Tarwoto dkk, 2010)

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar keseluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan lebih banyak membutuhkan zat besi dari pada laki-laki. Adapun zat gizi lainnya seperti protein yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, ketika tubuh kekurangan protein dalam jangka waktu lama pembentukan sel darah merah dapat terganggu dan ini yang menyebabkan timbul gejala anemia, sedangkan vitamin yang terkait dengan difisiensi zat besi adalah vitamin C yang dapat membantu mempercepat penyerapan zat besi ke dalam darah, mobilisasi simpanan zat besi terutama hemosiderin dalam limpa. Sifat yang dimiliki vitamin C adalah sebagai promotor terhadap absorpsi zat besi dengan cara mereduksi zat besi ferri menjadi ferro.

Pada saat wanita mengalami menstruasi maka pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi, penyebab anemia yaitu difisiensi zat besi. Penyebab lain terjadinya anemia difisiensi zat besi adalah kehilangan darah saat menstruasi pada wanita setiap bulannya. Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus dan lama menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek menyebabkan jumlah darah yang keluar secara komulatif menjadi lebih banyak dan dapat menyebabkan anemia (Wiliyati dan Riyanto, 2012). Lama

menstruasi adalah waktu yang dialami seorang wanita selama proses menstruasi. Perbedaan lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, lingkungan, usia, serta ketidakseimbangan hormon. Wanita dengan lama menstruasi terlalu lama menyebabkan darah yang keluar secara kumulatif lebih banyak sehingga memungkinkan terjadinya anemia (Fauziah, 2012).

Sejauh ini, program penanggulangan anemia lebih terfokus pada ibu hamil. Padahal remaja putri adalah calon ibu yang harus sehat agar melahirkan bayi juga sehat, sehingga akan tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja putri sering mengabaikan kondisi kesehatannya, sehingga menyebabkan gejala anemia tidak terdeteksi dan akan berdampak pada kasus anemia yang masih tinggi setiap tahunnya (DKK, 2016).

Anemia selain menyebabkan penderitanya merasa lemah, lesuh, lelah dan tak berdaya. Anemia juga dapat berdampak pada pelajar khususnya pelajar putri, yaitu mengalami penurunan produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak ada gairah belajar dan konsentrasi (Moore, 1997 dan Tarwoto 2010).

Berdasarkan data hasil observasi awal, yaitu data anemia remaja putri yang di dapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun (2016-2018), didapatkannya jumlah angka kejadian anemia remaja putri ada 1.264 remaja putri, dengan prevalensi anemia remaja putri SMA sebesar 506 kasus (40%). Kemudian pada Kabupaten Boalemo jumlah angka kejadian anemia remaja putri ada 618 remaja putri, dengan prevalensi anemia remaja putri SMA sebesar 270 kasus (43,7%). Berdasarkan data tersebut, prevalensi anemia remaja putri terbilang kategori

prevalensi anemia berat/tinggi karena $\geq 40\%$. Kemudian pada skala kecamatan yang ada di Kabupaten Boalemo prevalensi anemia remaja putri pada tingkat sekolah menengah atas, Kecamatan Dulupi merupakan tertinggi kedua setelah Kecamatan Tilamuta. Tetapi pada kecamatan Tilamuta merupakan prevalensi anemia remaja putri tertinggi dari 6 sekolah yaitu sebesar 104 kasus (38,5%), pada Kecamatan Dulupi yang terdiri dari 2 sekolah hanya 1 sekolah yang memiliki risiko anemia remaja putri tertinggi yaitu SMA Negeri 1 Dulupi dengan prevalensinya sebesar 84 kasus (31,1%), adapun prevalensi anemia remaja putri ketiga dan keempat yaitu kecamatan Paguyaman 45 kasus (16,7%) dan Wonosari 23 kasus (8,51%). Maka dari itu, peneliti memilih ingin melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Dulupi Kabupaten Boalemo.

Dalam wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 1 Dulupi, diperoleh dari 10 remaja putri yang diwawancarai ada 6 orang (60%) merasa mudah letih, lemas, dan lesuh serta susah berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Dari 6 orang tersebut, 4 orang (40%) mengalami pola asupan makanan yang tidak baik yaitu kurangnya nafsu makan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, lebih suka makanan jajanan dan terdapat makanan rumah tangga yang tidak beragam, serta 2 orang (20%) diantaranya mengalami menstruasi yang tidak teratur, yaitu dalam sebulan mengalami 2 kali menstruasi serta lama menstruasi lebih 8 hari. Lalu dari hasil pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan alat ukur kadar Hb terhadap 6 orang tersebut, didapatkan 5 orang (83,3%) memiliki kadar Hb kurang 12 gr/dl dan 1 orang (16,7%) memiliki kadar Hb normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Keteraturan Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Pelajar Putri di SMA Negeri 1 Dulupi.”**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya kejadian anemia remaja putri SMA di Kabupaten Boalemo pada tahun 2016-2018 dengan prevalensinya 43,7% dan merupakan kategori prevalensi anemia berat/tinggi karena $\geq 40\%$.
2. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi terdapat 6 orang (60%) merasa mudah letih, lemas dan lesuh serta susah berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran,
3. Didapatkan berdasarkan wawancara, terdapat 4 orang (40%) mengalami pola asupan makanan yang tidak baik yaitu kurangnya nafsu makan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, lebih suka makanan jajanan dan terdapat makanan rumah tangga tidak beragam,
4. Terdapat 2 orang (20%) diantaranya mengalami menstruasi yang tidak teratur, yaitu dalam sebulan mengalami 2 kali menstruasi dan lama menstruasi lebih 8 hari.
5. Dari hasil pemeriksaan kadar Hb terhadap 6 orang tersebut, 5 orang (83,3%) memiliki kadar Hb kurang 12 gr/dl.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka didapatkan rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan asupan zat gizi dan keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan asupan zat gizi dan keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui asupan zat gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi
2. Untuk mengetahui keteraturan menstruasi pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi
3. Untuk mengetahui tingkat kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi
4. Untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi.
5. Untuk menganalisis hubungan antara keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang hubungan asupan zat gizi dan keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi remaja putri

Menambah pengetahuan dan informasi pada remaja putri tentang pengaruh asupan zat gizi dan keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk memberikan perhatian pada pelajar khususnya remaja putri yang anemia atau memiliki tanda-tanda anemia untuk segera memeriksakan diri ke puskesmas terdekat agar segera dapat penanganan lebih lanjut. Meningkatkan pemanfaatan UKS untuk dijadikan sarana pemberi informasi tentang anemia dan informasi kesehatan lainnya.

3. Bagi instansi kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi kejadian anemia pada remaja putri dan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan langkah-langkah strategis dalam penanggulangan anemia pada remaja putri.