

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anemia merupakan kecacatan kedua tertinggi di dunia. Hal tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius diseluruh dunia. Anemia bisa menyerang siapapun tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi zat besi harian. Kebiasaan remaja putri yang ingin tampil langsing menjadikan remaja tersebut membatasi asupan makanan hariannya yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia (Triwinarni, 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 tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan (Riskesdas. 2018).

Anemia karena kurangnya zat besi merupakan masalah gizi yang paling umum dialami oleh seorang wanita, terutama pada remaja putri. remaja putri merupakan kelompok risiko tinggi yang mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun, sedangkan remaja putra satu atau dua tahun berikutnya (WHO. 2011).

Sebagian besar di Indonesia penyebab anemia adalah kurangnya konsumsi zat besi yang dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Anemia terjadi pula karena peningkatan kebutuhan akan zat besi pada tubuh seseorang seperti pada saat menstruasi, kehamilan, melahirkan, sementara zat besi yang masuk ke dalam tubuh hanya sedikit (Depkes RI, 2014).

Remaja memiliki risiko terhadap kejadian anemia terutama anemia zat besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan gizi besi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Almatsier, 2011).

Secara umum tingginya vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap (Briawan, 2014).

Zat besi terdapat dalam enzim yang bertanggung jawab untuk pengangkutan elektron (*sitokrom*), pengaktifan oksigen (*oksidase dan oksigenase*), dan mengangkat oksigen (*hemoglobin dan mioglobin*). Umumnya zat besi yang berasal dari sumber pangan nabati (*non heme*), seperti: kacang-kacangan dan

sayur-sayuran mempunyai proporsi absorbs yang rendah dibandingkan dengan zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani (*heme*), seperti: daging, telur, dan ikan (Bakta, 2014).

Asupan protein dalam tubuh sangat membantu prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti penyerapan zat besi, maka dari itu protein bekerjasama dengan rantai protein mengangkut elektron yang berperan dalam metabolisme energi. Selain itu vitamin C dalam tubuh remaja harus tercukupi karena vitamin C merupakan reduktor, maka di dalam usus zat besi (Fe) akan dipertahankan tetap dalam bentuk ferro sehingga lebih mudah diserap. Selain itu vitamin C membantu transfer Fe dari darah ke hati serta mengaktifkan enzim-enzim yang mengandung Fe (Muchtadi, 2010).

Berdasarkan data hasil observasi awal, yaitu data anemia remaja putri yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun (2017-2019), terdapat jumlah angka kejadian anemia remaja putri ada 1.248 remaja putri dengan prevelensi anemia remaja putri 528 kasus (42%). Kemudian Kabupaten yang memiliki kasus tertinggi kejadian anemia adalah Kabupaten Pohuwato dengan angka kejadian anemia remaja putri 432 dengan prevelensi 206 kasus (47,6%), Kemudian kasus tertinggi ke dua Kabupaten Boalemo dengan angka kejadian anemia remaja putri 425 dengan prevelensi 192 kasus (45%), kemudian Kabupaten yang memiliki kasus tertinggi ke tiga yaitu Kabupaten Gorontalo Utara dengan angka kejadian anemia remaja putri 76 dengan prevelensi 32 kasus (42%), kemudian kasus tertinggi ke empat anemia remaja putri adalah Kabupaten

Bonebolango dengan angka kejadian anemia remaja putri 194 dengan prevelensi 60 kasus (31%) dan yang terakhir adalah Kota Gorontalo dengan angka kejadian anemia remaja putri 121 dengan prevelensi 22,9 kasus (18,9%). Berdasarkan data tersebut, ada tiga Kabupaten yang memiliki prevelensi anemia remaja putri terbilang kategori prevelensi anemia bera/tinggi karena  $\geq 40\%$  yaitu Kabupaten Pohuwato, Kabupaten Boalemo dan Kabupaten Gorontalo Utara.

Kemudian pada skala Kecamatan yang ada di Kabupaten Pohuwato prevelensi anemia remaja putri pada tingkat sekolah menengah atas, Kecamatan Randangan sekolah yang mengalami kejadian anemia tertinggi pertama yaitu SMA Negeri 1 Randangan dengan jumlah kasus anemia remaja putri sebanyak 124 kasus (40%). dan yang tertinggi ke dua yaitu MA Salafiyah Syafi'iyah dengan jumlah kasus anemia remaja putri sebanyak 42 kasus (32%) dan sekolah yang tertinggi ke tiga SMK Kesehatan Muhammadiyah Pohuwato dengan jumlah kasus anemia remaja putri sebanyak 32 kasus (17,8%).

Wawancara awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Randangan, saya mewawancarai 10 remaja putri, dari wawancara tersebut diperoleh 6 remaja putri dengan prevelensi (60%) yang mengalami kekurangan konsumsi zat besi. Dari 6 remaja putri tersebut dengan prevelensi (60%), mengalami pola makan yang tidak baik dengan kurangnya konsumsi sayur dan buah, bahkan mereka lebih suka makan-makanan jajanan ataupun siap saji. Dari 10 remaja putri terdapat 4 remaja putri dengan prevelensi (40%) yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu dalam sebulan mengalami 2 kali menstruasi dan lama menstruasi lebih dari 8 hari. Dari hasil pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan alat ukur

kadar Hb 10 remaja putri tersebut terdapat 5 remaja putri dengan prevelensi (50%) yang memiliki kadar Hb kurang dari 12 gr/dl dan 5 remaja putri (50%) lainnya memiliki kadar Hb normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Randangan.”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Tingginya kejadian anemia remaja putri SMA Negeri 1 Randangan di Kabupaten Pohuwato dengan prevalensinya 40% dan merupakan kategori prevalensi anemia berat/tinggi karena  $\geq 40\%$ .
2. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan terdapat 6 remaja putri dengan prevelensi (60%) mengalami kekurangan konsumsi zat besi.
3. Berdasarkan wawancara, terdapat 6 remaja putri dengan prevelensi (60%) mengalami pola asupan makanan yang tidak baik yaitu kurangnya nafsu makan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, lebih suka makanan jajanan,
4. Terdapat 4 remaja putri dengan prevelensi (40%) diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu dalam sebulan mengalami 2 kali menstruasi dan lama menstruasi lebih 8 hari.
5. Dari hasil pemeriksaan kadar Hb 10 remaja putri terdapat, 5 remaja putri dengan prevelensi (50%) yang memiliki kadar Hb kurang 12 gr/dl.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah peneliti antara lain :

1. Apakah ada hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan
2. Apakah ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### 1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat besi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan.

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan
2. Untuk mengetahui keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan
3. Untuk mengetahui tingkat kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan
4. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan
5. Untuk menganalisis hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat konsumsi zat besi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi remaja putri

Menambah pengetahuan dan informasi pada remaja putri tentang pengaruh tingkat konsumsi zat besi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk memberikan perhatian pada Remaja 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.