

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah pergantian dari anak-anak menuju dewasa. Remaja juga dikenal sebagai masa perubahan menuju dewasa yang meliputi kognitif, biologis, dan sosial-emosional. Saat remaja, akan banyak perubahan yang terjadi pada seseorang, baik perubahan secara fisik, perubahan secara psikis, hingga fase kematangan seksual (Friscila, Wijaksono, et al., 2023; Rachmi et al., 2019). Remaja terlibat dalam berbagai aktivitas, baik secara pribadi maupun di sekolah. Tidak sesuai dengan kebutuhan remaja karena sangat sulit bagi mereka untuk mengatur pola makan mereka. Hal ini dapat membuat seseorang yang berada pada masa remaja akan lebih sering merasa lesu, lemas, dan lelah (Basith et al., 2017). Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berakibat buruk pada kesehatan seseorang, salah satu paling sering muncul yaitu anemia atau Kadar hemoglobin (HB) < 12 g/dl. (Kurniawati dan Tri Sutanto, 2019) .

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah orang yang mengidap penyakit anemia di masa remaja di seluruh dunia yaitu sekitar 4,8 juta, dan di Indonesia jumlah remaja putri yang terkena anemi yaitu sebesar 23%. Riskesdas (2018), mengatakan bahwa jumlah pengidap anemia di Indonesia terbilang masih tinggi yaitu sekitar 32% atau sebanyak 3 orang dari 10 remaja di Indonesia adalah penderita penyakit anemia. Di negara-negara/ra berkembang, kasus anemia yang menyerang kelompok remaja putri yaitu sekitar 53,7% dari keseluruhan remaja putri di negara tersebut. Umumnya, remaja putri akan lebih rawan terhadap anemia, hal ini dikarenakan mereka mengalami haid setiap bulan (Nadiyah et al. 2022). Adapun angka kasus anemia pada kelompok remaja putri yang ada di provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 yaitu 68,3%. Khusus di provinsi Jawa Barat, penyebaran masalah gizi ini lebih tinggi dari penyebaran nasional, yaitu mencapai 41,8%. Disamping itu, jumlah angka kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Sumedang juga

terbilang cukup besar, dari total 12.064.15 penduduk usia remaja sekitar 2.485 ribu atau 20,6% diantaranya adalah penderita anemia (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2023).

Kadar hemoglobin yaitu ukuran pigmenrespiratorik yang ada pada selsel darah merah, yang berguna sebagai tanda terjadinya anemia. Anemia dapat terjadi apabila sel darah merah yang ada di dala tubuh kurang dari seharusnya. Fungsi sel darah merah di dalam tubuh yaitu untuk medistribusikan hemoglobin yaitu protein yang mengandung oksigen keseluruh tubuh. Siapapun berpotensi terkena anemia, termasuk remaja (Rahayu, et.al 2019). Remaja putri yang mengidap anemia biasanya akan sering merasa sakit kepala, berkunang-kunang, dan beberapa anggota tubuh seperti lidah, bibir, kulit, telapak tangan, hingga kelopak mata akan menjadi pucat. Selain itu, remaja putri yang menderita anemia akan lebih cepat merasa lemah, letih, lelah, lesu, dan lunglai, serta akan merasakan efek jangka panjang dikarenakan wanita akan mengalami kehamilan dan memiliki anak. Saat hamil, wanita yang terkena anemia akan lebih parah, karena tubuh akan membutuhkan lebih banyak nutrisi (Apriyanti, 2019).

Remaja putri lebih beresiko untuk terkena anemia daripada remaja putra. Hal ini dikarenakan, remaja putri lebih membutuhkan nutrisi tambahan, termasuk zat besi, karena pertumbuhannya yang cepat, dan mereka lebih rentan terhadap anemia. Mereka juga sering mengalami keterbatasan gizi dan membatasi konsumsi makanan mereka. Selain itu, masa menstruasi yang dialami setiap bulan juga dapat menyebabkan anemia (Ratnawati, 2021). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyebab anemia secara umum antara lain pendidikan, pngetahuan, usia, konsumsi zatbesi, statu ekonomi, gizi, dan pola makan. Faktor-faktor ini termasuk jika seseorang memiliki gizi yang kurang, terjadinya gangguan penyerapan atau biasa disebut malabsobsi, dan tidak seimbangnya polamakan (Khobibah et al., 2021). Selain itu faktor yang juga bisa memicu tejadinya anemi pada remaja putri yaitu kurang atau bahkan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Friska, 2020).

Pola makan adalah salah satu cara untuk memilah jenis dan banyaknya

makanan sehari-hari yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, menjamin kecukupan gizi, serta mencegah perkembangan penyakit (Amaliyah, M, 2021). Pola makan yang baik dan sehat pada remaja dapat diterapkan setiap harinya dengan mengonsumsi buah-buahan, jangan terlalu sering mengonsumsi jajanan atau cemilan yang mengandung tinggi gula dan garam, frekuensi makan 3x sehari (Amaliyah, M, 2021).

Remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak sehat, hal tersebut disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi, sehingga mayoritas remaja tidak bisa memenuhi zat dan nutrisi yang diperlukan tubuh dalam proses pembentukan Hb. Apabila hal tersebut terjadi berulang dalam jangka waktu yang panjang, maka dapat terus mengurangi kadar Hb yang kemudian menyebabkan anemia (Ruhyana, 2017). Buruknya pola makan seseorang juga bisa mengakibatkan intake zat besi didalam tubuh menjadi rendah, hal ini akan mengakibatkan zat gizi kurang dan dibutuhkan dalam pembentukan hemaglobin. Sebaliknya, apabila pola makan seseorang baik dan cukup, zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pembentukan hemoglobin tidak akan kurang (Denia et al., 2021). Kualitas dan porsi makanan yang dikonsumsi manusia dapat mempengaruhi sumber pembentukan eritrosit. Jika energi yang dimiliki tubuh kurang, maka dapat mengakibatkan penurunan pembentukan eritrosit, yang kemudian akan berakibat pada penurunan kadar hb (Farida, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumy Dwi Antono, Arika Indah Setyarini, dan Mashlachatul Mar'ah yang berjudul "pola makan pada remaja berhubungan dengan kejadian anemia pada siswi kelas VII", menunjukkan hasil bahwasanya responden yang pola makannya baik tidak mengalami anemia yaitu sejumlah 8 orang atau sekitar 12,1%. Sementara dari 58 responden yang memiliki pola makan tidak baik, 25 responden diantaranya terkena penyakit anemia. Sehingga diambil kesimpulan bahwa Hb diterima, yang berarti adanya hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja (Antono, et.al., 2020).

Penurunan kadar hb dapat menyebabkan gejala awal anemia.

Umumnya, penderita yang baru terkena anemia akan merasakan tubuhnya menjadi lemah dan mudah lelah, kekurangan energi, nafsu makan berkurang, sakit kepala, stamina tubuh turun, hingga pandangan berkunang-kunang (Gunadi, dkk, 2016 dikutip oleh Ningsih, 2019). Salah satu cara mencegah anemia yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang didalamnya terdapat zat besi dan kaya vitamin C, rutin mengkonsumsi Tablet Tambah Darah, serta menghindari makanan yang mengganggu penyerapan zat besi (Rahmadi, 2019).

Mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin dapat berpengaruh pada kadar hemoglobin remaja. Namun, seringkali para remaja putri merasa mual saat mengkonsumsi tablet tambah darah, hal ini biasanya dikarenakan mereka tidak begitu suka dengan aroma dan rasa tablet penambah darah. Selain itu, kendala lainnya saat mengkonsumsi tablet penambah darah yaitu mereka menganggap tidak perlu mengonsumsi tablet tersebut (Destania K, dkk 2021). Akibatnya, banyak remaja putri yang akhirnya tidak rutin dalam mengonsumsi tablet penambah darah (Ningtyias et al., 2020).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen nutrisi yang mengandung zat besi dan asam folat. Suplemen ini berbentuk pil dan bisa didapatkan secara mandiri maupun dari program pemerintah. Pemerintah telah meluncurkan program pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri yang berusia antara 10 - 19 tahun, tablet tambah darah diberikan setiap minggu sebanyak satu butir, sehingga total tablet tambah darah yang akan dikonsumsi dalam satu tahun yaitu sebanyak 52 butir. Riskesdas 2018 mengatakan bahwa sebanyak 98,6% secara rutin mengonsumsi 52 butir tablet tambah darah selama satu tahun (Kemenkes 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kristiyan Adi Putra, Zainal Munir dan Wiwin Nur Siam yang berjudul “ Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia (Hb) Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Tapen Kabupaten Bondowoso” bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden sebagian besar responden patuh dalam mengonsumsi tablet Fe sebanyak 72,7% (24 responden). (Putra adi Kristiyan,

et.al, 2020).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, didapatkan bahwa kasus anemia pada remaja putri Di SMPN 1 Tanjungsari pada kelas VII sebanyak 37 remaja putri dari 140 remaja putri, pada kelas VIII sebanyak 15 remaja putri dari 188 remaja putri dan pada kelas IX sebanyak 17 remaja putri dari 195 remaja putri yang dilakukan pemeriksaan hemoglobin oleh Puskesmas Tanjungsari pada bulan oktober 2023, dari pemeriksaan hemoglobin tersebut diperoleh rata-rata nilai hemoglobin pada remaja putri kelas VII yaitu 10 g/dl.

SMPN 1 Tanjungsari adalah sekolah negeri yang berada di Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang. Jumlah siswa/i sebanyak 1064 orang yang terdiri pada kelas VII sebanyak 342 orang (192 siswa dan 140 siswi), pada kelas VIII sebanyak 368 orang (180 siswa dan 188 siswi) dan pada kelas IX sebanyak 354 orang (159 siswa dan 195 siswi). Ny.Y selaku guru bimbingan dan konseling (BK) mengatakan salah satu masalah yang banyak dirasakan oleh remaja putri disekolah yaitu anemia. Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam siswi bahwa tablet tambah darah yang diberikan ada yang diminum dan ada yang tidak diminum. Selain itu, banyak siswa memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, tidak rutin dan malas minum air putih, serta terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan *junkfood*. Hal ini dibuktikan dari keenam siswi mengatakan tidak menyukai obat tambah darah karena setelah meminum tablet tambah darah (TTD) merasa mual, pusing, sakit ulu hati dan tidak dibolehkan oleh orang tuanya dan sering jajan dikantin sekolah yaitu makanan cepat saji seperti burger, seblak, mie bakso.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola makan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah peneliti ini ialah “Apakah ada Hubungan Pola makan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 1

Tanjungsari?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola makan pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari
2. Mengetahui tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah (TTD) kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari
3. Mengetahui kadar hemoglobin siswi kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari
4. Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari
5. Mengidentifikasi hubungan kepatuhan minum obat tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Tanjungsari

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan menambah pengetahuan mengenai keperawatan anak khususnya pada pola makan dan kepatuhan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti nyata tentang Hubungan Pola makan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Sehingga dapat memperkaya keilmuan keperawatan anak.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi SMPN 1 Tanjungsari

Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi dalam meningkatkan pola makan dan kepatuhan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan mengenai pola makan dan kepatuhan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia.

1.5 Batasan Masalah

1.5.1 Ruang Lingkup Keperawatan Anak

Dalam penelitian ini menfokuskan variabel Pola makan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 1 Tanjungsari. Metode yang digunakan yaitu analitis korelasi dengan rancangan *Cross Sectional*, Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Stratified Random Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagikan populasi ke dalam strata. Kemudian sampel dari setiap strata dipilih secara acak, dan digabungkan untuk mendapatkan parameter populasi. Maka sampel dalam penelitian ini 59 remaja putri kelas VII. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Tanjungsari Kabupaten Sumedang.