

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan Kesehatan pada remaja Indonesia yang sedang dihadapi salah satunya adalah masalah gizi mikro nutrien, yakni sekitar 12 persen remaja laki-laki dan 23 persen remaja perempuan mengalami anemia yang Sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi. (Utami, Surjani and Mardiyarningsih, 2019)

Anemia merupakan salah satu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar haemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Kadar Hb untuk laki-laki yang mengalami anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada wanita kurang dari 12 g/dl (Muhayati and Ratnawati, 2019).

Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun, menurut World Health Organization secara global adalah sebesar 29,9%, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% (WHO, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia pada kelompok usia 11-14 tahun sebesar 13,5% dan usia 15-24 tahun sebesar 32,0 %, artinya 3-4 dari 10 orang remaja menderita anemia, dan lebih banyak dialami oleh perempuan (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan survey Nutrition International pada tahun 2018 ditemukan kasus anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Barat mencapai 41,93% (Lestari, 2022). Termasuk di wilayah Kabupaten Karawang juga merupakan salah satu kota di Jawa Barat yang memiliki angka anemia yang cukup tinggi. Pada tahun 2018, diketahui prevalensi anemia pada remaja putri di Kabupaten Karawang sebesar 46,62 (Latifa, 2019).

Remaja putri merupakan calon pemimpin dimasa depan, serta sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak dimasa yang akan datang. Oleh karena itu kualitas remaja putri mendapat perhatian khusus. Remaja putri memiliki resiko tinggi terjadinya anemia karena pada usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makan, serta pola konsumsi yang kurang baik yang sering membatasi kaidah-kaidah ilmu gizi (Suryani, Hafiani and Junita, 2017)

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan lebih besar. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global namun kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan Vitamin A), peradangan kronis, parasite infeksi dapat menyebabkan anemia. Oleh karena itu kejadian anemia pada remaja ini sering disebabkan karena beberapa faktor diantaranya karena kebutuhan zat besi yang kurang, kebutuhan zat besi yang kurang juga dipengaruhi karena faktor pola makan yang kurang baik. Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik

kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan-makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan haemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Suryani, Hafiani and Junita, 2019).

Selain itu juga anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya perdarahan, mal absorpsi besi, alkoholisme kronis, dan menstruasi, kejadian anemia pada remaja putri dapat juga terjadi karena proses kehilangan darah pada saat menstruasi (Dinastiti, Susiloningtyas and Novitasari, 2018). Remaja putri rentang mengalami anemia, karena menstruasi setiap bulan. Siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu pemicu terjadinya anemia. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyaknya darah yang dikeluarkan oleh tubuh akan mempengaruhi simpanan zat besi dalam darah, karena wanita tidak memiliki tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga, tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Kehilangan darah secara kronis juga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Pada wanita, terjadi kehilangan darah secara alami setiap bulannya. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi.

Lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan untuk kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak (NENENG SUTRIA, 2022)

Dampak yang ditimbulkan dari remaja yang mengalami anemia yaitu dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun dan mempengaruhi produktivitas kerja di kalangan remaja. (Kumalasari *et al.*, 2020). Remaja yang mengalami anemia akan beresiko mengalami anemia pada saat kehamilan dan cenderung dapat memicu terjadinya komplikasi pada kehamilan dan persalinan, seperti melahirkan bayi dengan berat badan rendah dan stunting, bahkan dapat menyebabkan kematian akibat perdarahan pada saat melahirkan (Miftahul Reski Putra Nasjum, 2020)

Pemerintah telah memberikan upaya pencegahan anemia pada remaja dengan memberikan tablet tambah darah, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil (Permenkes RI, 2016). Pemberian tablet tambah darah ini diberikan pada remaja mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP, dan SMA atau yang sederajat) melalui UKS. Dosis yang diberikan untuk pencegahan anemia yaitu satu tablet dalam setiap minggu selama 52 minggu (Los, 2019).

Upaya pencegahan anemia pada remaja sangat penting dilakukan terlebih pada remaja putri, karena pada saat ini program atau aksi 1000 HPK sebagai bagian dari

gerakan nasional percepatan perbaikan gizi yang ditetapkan melalui Peraturan Pelaksana No.42 tahun 2013. Upaya percepatan perbaikan dilakukan melalui intervensi spesifik Paling sensitif dan terintegrasi dalam program Penanggulangan anemia pada kelompok sasaran remaja dan WUS (Los, 2019).

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, dan asam folat. Suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan dan zat besi dan asam folat. Suplemen TTD pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Fathony, Amalia and Lestari, 2022).

Berdasarkan hasil data dari laporan skrining anemia yang dilakukan pada bulan April 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Majalaya kabupaten Karawang terhadap 7 sekolah diantaranya SMK Wirasaba, SMK Teknologi, SMPN 1 Majalaya, SMPN 2 Majalaya, SMP Al-Jannah, SMPIT Nurul Falah, SMA Baitul Ulya, dari ketujuh sekolah tersebut menunjukkan bahwa angka anemia pada remaja cukup tinggi, yaitu dari total jumlah siswi yang diperiksa berjumlah 654 orang dan didapatkan sebanyak 26% siswa mengalami anemia, yaitu 19,6 % mengalami anemia ringan dan 6,4 % mengalami anemia sedang, yang artinya dari 654 siswi terdapat 170 orang siswi menderita anemia.

SMK Wirasaba merupakan salah satu sekolah yang termasuk kepada wilayah kerja Puskesmas Majalaya, yang menjadi peringkat pertama dengan jumlah anemia tertinggi, yaitu sebanyak 58 orang siswi SMK mengalami anemia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang siswi melalui wawancara dan tanya jawab terkait pertanyaan pola makan yang meliputi frekuensi, jenis makanan dan kebiasaan meminum tablet Fe serta pola menstruasi yang meliputi siklus menstruasi dan keluhan yang sering dialami pada saat menstruasi. Didapatkan 6 dari 10 orang siswa cenderung lebih menyukai junkfood dan makanan cepat saji lainnya dibandingkan mengonsumsi sayuran dan buah, selain itu juga tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan pada pola menstruasinya, seperti masih terdapat siswi yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi, darah haid yang keluar tidak lancar, dan bahkan sering mengeluh lemas dan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas maka, penulis tertarik untuk membuat Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Pola Makan dan Pola Menstruasi Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi Masalah yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri, bagaimana gambaran pola makan dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pola Makan dan Pola Menstruasi pada Siswi yang mengalami Anemia di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Pola makan siswi yang mengalami Anemia di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang
2. Mengetahui Pola menstruasi siswi yang mengalami anemia di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang
3. Mengetahui klasifikasi anemia yang terjadi pada Siswi SMK Wirasaba di Kabupaten Karawang

1.4 Manfaat

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai bahan dasar untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan Gambaran Pola Makan dan Pola Menstruasi pada siswi yang mengalami Anemia.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan referensi untuk memberikan penanganan secara lebih menyeluruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri

3. Bagi Siswi

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kejadian anemia yang disebabkan oleh pola makan dan pola menstruasi, sehingga siswi dapat mencegah terjadinya anemia dengan memperbaiki pola makan dan pola hidup yang lebih sehat.

4. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi yang bermanfaat bagi sekolah untuk Menyusun program program Kesehatan remaja, khususnya remaja remaja putri, Salah satunya seperti penyediaan fasilitas kantin sehat, sebagai upaya perbaikan status gizi yang rendah pada remaja.