

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja, berawal dari bahasa Latin "adolescence," menggambarkan proses tumbuh dan berkembang menuju kedewasaan. Ini adalah periode penting di mana individu mencari identitas mereka melalui eksplorasi, uji coba, kegagalan, dan akhirnya menemukan jati diri. Masa remaja ditandai oleh fisik yang bertumbuh secara signifikan serta perubahan kognitif, hormonal, dan juga emosional yang memengaruhi perkembangan berpikir, bahasa, emosi, dan interaksi sosial. Salah satu aspek kritis dari masa remaja adalah pubertas, di mana hormon reproduksi menjadi aktif, dan menstruasi pada remaja perempuan menimbulkan risiko anemia defisiensi besi akibat kehilangan zat besi melalui menstruasi.

Hemoglobin dalam darah yang memiliki kadar yang rendah dikenal sebagai anemia, hal tersebut dapat membuat sistem kekebalan tubuh menjadi melemah serta menimbulkan kerentanan terhadap penyakit. Penyebab anemia pada remaja bisa bervariasi, salah satunya adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya makanan bergizi dan pola makan seimbang. Remaja sering kali dipengaruhi oleh tekanan sosial untuk mengikuti tren diet tertentu atau mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi. Faktor ekonomi juga bisa menjadi hambatan, di mana beberapa remaja mungkin tidak mampu membeli makanan bergizi secara teratur. Selain itu, gangguan pola makan seperti bulimia atau anoreksia juga dapat membuat masalah gizi serius pada remaja.

Menurut laporan "Worldwide Prevalence of Anemia" dari World Health Organization (WHO) tahun 2018, prevalensi anemia di seluruh dunia masih tinggi, mencapai sekitar 53,7%. Diperkirakan sekitar 30% penduduk dunia menderita anemia, dengan prevalensi tinggi terutama di kalangan remaja. Di Indonesia, masalah gizi triple burden masih menjadi perhatian serius, dengan

defisiensi zat gizi mikro seperti anemia menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan usia 15-24 tahun meningkat dari 18,4% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018, yang setara dengan 14,7 juta jiwa.

Zat besi yang mengalami kekurangan, juga vitamin B12, dan kekurangan asam folat yaitu beberapa penentu yang dapat menimbulkan anemia, perdarahan hebat, leukemia, infeksi cacing, dan penyakit kronis lainnya. Kekurangan zat besi, kelebihan berat badan, atau obesitas, bersama dengan kekurangan zat gizi lainnya, menyebabkan remaja sering menghadapi masalah gizi seperti anemia. Pada tahun 2021, sekitar 21,7% penduduk Indonesia mengalami anemia, dengan 18,4% dari penderita terdiri dari remaja perempuan berusia 15 hingga 24 tahun. Kondisi ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan kemungkinan stunting. Dalam rentang umur 16-18 tahun, prevalensi obesitas meningkat signifikan dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013, menunjukkan peningkatan cepat dalam kegemukan. Sementara itu, stunting mencapai 31,4% pada kelompok usia 16-18 tahun dan 35,1% pada kelompok usia 13-15 tahun.

Remaja usia 15-19 tahun memiliki risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) tertinggi, 36,3%, pada kelompok wanita usia matang. Sangat penting untuk memberikan perhatian khusus karena banyak anak berjenis kelamin perempuan memasuki tahap kehamilan dalam kondisi yang kurang gizi, yang dapat membuat siklus malnutrisi yang panjang. Pada remaja perempuan, anemia dan status gizi buruk dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, baik pada usia dewasa maupun remaja. Dalam hal akademis, kekurangan nutrisi pada remaja dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan penurunan kinerja belajar. Secara keseluruhan, ketidakseimbangan gizi pada remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik mereka, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mereka dan prestasi akademik mereka.

Anemia dapat berdampak negatif pada kognisi dan perkembangan fisik

remaja. Selama masa remaja, penting untuk melakukan evaluasi terhadap status gizi, di mana mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu salah satu ide sederhana untuk menilai status gizi seseorang. Status gizi ini mencerminkan keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi, dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Kurangnya asupan gizi pada remaja adalah masalah umum yang dapat mengakibatkan kekurangan gizi dan meningkatkan risiko anemia akibat kekurangan zat besi.

Remaja perlu memakan makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin B12 untuk mencegah anemia. Zat besi penting untuk produksi sel darah merah dan dapat diperoleh dari daging merah, hati, ayam, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, serta sayuran hijau tua. Di sisi lain, vitamin B12 biasanya terdapat dalam produk hewani seperti daging, ikan, telur, dan produk susu. Ada kemungkinan bahwa kombinasi dari makanan-makanan ini akan membantu meningkatkan tingkat zat besi dalam tubuh dan memperbaiki kondisi anemia. Nutrisi yang tepat dapat membantu kesehatan tulang, otak, sistem kekebalan, dan menjaga energi dan konsentrasi. Remaja akan mendapat manfaat dari asupan gizi yang seimbang dan memenuhi kebutuhan mereka.

Remaja dapat mencegah anemia dan memastikan kesejahteraan di masa depan dengan memahami pentingnya pola makan yang baik dan menerapkan pola makan yang baik memainkan peran penting dalam membantu remaja membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, prevalensi anemia di Jawa Barat cukup tinggi, mencapai 57,7%.

Berdasarkan skrining anemia di Puskesmas Sukarahayu Subang pada tahun 2023, tercatat bahwa 11,5% anak SMP mengalami anemia ringan dan 7,11% mengalami anemia sedang. Hasil studi pendahuluan yang melibatkan wawancara dengan sepuluh siswi kelas 9 di SMPN 3 Subang menunjukkan bahwa 8 dari 10 siswi tidak menjalani pola makan yang seimbang. Hasilnya mendorong para peneliti untuk melakukan penelitian mendalam tentang

pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan hubungannya dengan kasus anemia yang terjadi di SMPN 3 Subang, yang terletak di Kecamatan Subang, Kabupaten Subang. Pengetahuan gizi membantu remaja memilih makanan yang sehat dan memahami hubungan antara makanan dan gizi. Remaja mungkin tidak menyadari pentingnya asupan zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang baik untuk menjaga kesehatan darah, yang dapat menyebabkan anemia. Dengan permasalahan diatas, penelitian ini akan mengkaji "Pengetahuan Remaja Putri tentang Gizi Seimbang terhadap Kejadian Anemia di SMPN 3 Subang, Kecamatan Subang, Kabupaten Subang".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang dan dampaknya terhadap kejadian anemia di SMPN 3 Subang, Kecamatan Subang, Kabupaten Subang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Terhadap Gizi Seimbang Terhadap Kejadian Anemia di SMPN 3 Subang Kecamatan Subang Kabupaten Subang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang pada siswi kelas 9 di SMPN 3 Subang.
2. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat gizi seimbang pada siswi kelas 9 di SMPN 3 Subang.
3. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang bahaya gizi tidak seimbang pada siswi kelas 9 di SMPN 3 Subang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan, mengaplikasikan ilmu serta bahan dalam penerapan pemberian asuhan pada remaja putri dengan anemia.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi Pendidikan yaitu dapat dijadikan bahan pustaka tambahan bagi Universitas Bhakti Kencana untuk penelitian selanjutnya serta dapat dimanfaatkan untuk menambah informasi, menambah pengetahuan dan sebagai bahan masukan dalam penerapan proses asuhan kebidanan pada remaja putri dengan anemia.

1.4.3 Bagi Klien

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan serta informasi kepada remaja putri tentang gizi seimbang pada remaja sehingga remaja putri dapat mengetahui tentang kejadian anemia pada remaja.