

BAB I PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak luas, terutama pada kelompok rentan seperti remaja putri, ibu hamil, dan anak-anak. Kasus anemia lebih sering ditemui pada wanita dan anak perempuan dibandingkan pria dikarenakan setiap bulannya mengalami haid sehingga kekurangan sel darah merah dan menyebabkan hilangnya zat besi dalam tubuh Mahmudah, (2023). Selain itu remaja putri sering melakukan diet ketat sebagai dampak adanya *body image*. Sangat disayangkan masih banyak penderita anemia tidak menyadarinya dan bahkan menganggap itu hal yang tidak penting. Anemia menurut WHO terjadi apabila kadar (*hemoglobin*) Hb dalam darah kurang dari normal (<12 gr/dl). Kondisi ini dapat mempengaruhi kapasitas kerja fisik dan fisiologi reproduksi yang kemudian berimbas pada produktivitas kerja saat mereka dewasa dan akan berdampak pada kelahiran bayi seperti, berat badan lahir rendah (BBLR), lahir prematur, bahkan kematian ibu (Prima Ayu *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019 secara global prevalensi anemia berkisar 40–88% dengan prevalensi anemia pada wanita usia subur adalah 29,9%, setara dengan setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Indonesia termasuk peringkat kelima kasus anemia di regional Asia Tenggara, menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi mencapai 21,7%. Sementara itu, menurut data Dinas Kesehatan (DINKES) Provinsi Kalimantan Barat, kejadian anemia tercatat 18,30 % pada tahun 2017 dan meningkat menjadi 23,8 % pada tahun 2018. Menurut Data (DINKES) laporan Puskesmas Kubu Raya tahun 2022 sebanyak 409 remaja putri, atau sekitar 12,5% dari jumlah yang diperiksa diketahui mengalami anemia (Rusniwati & Shanti, 2024).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia antara lain defisiensi asupan zat besi, protein, vitamin C, adanya menstruasi,

Kelainan menstruasi, rendahnya tingkat pengetahuan tentang anemia dan rendahnya pendapatan. Angka anemia akibat kekurangan zat besi/Fe di Indonesia mencapai 72,3 % Krisnananda, (2020). Dampak negative anemia dapat menyebabkan akademik belajar menurun dan gangguan konsentrasi pada anak usia sekolah dan remaja. Kekurangan zat besi juga dikaitkan dengan dengan penurunan enzim seperti noradrenalin, serotonin dan dopamin yang penting untuk fungsi normal otak dan neurotransmitter sehingga mempengaruhi prestasi akademik, menurunnya suplai oksigen dan konsentrasi belajar. Dampak lain anemia yang tidak mendapatkan pengobatan adekuat menyebabkan mudah terinfeksi, kematian ibu dan anak serta penurunan produktivitas kerja (Ariana & Alam Fajar, 2024).

Pengetahuan dapat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Menurut penelitian Saputri & Noerfitri, (2022) terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan terkait anemia dengan kejadian anemia.

Makronutrien bias menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prevalensi anemia yang masih tinggi karena keberadaan makronutrien dalam tubuh saling memengaruhi dalam sintesis heme. Asupan karbohidrat tidak ada hubungan antara dengan kejadian anemia sejalan dengan penelitian (PUTRI *et al.*, 2023).

Tubuh membutuhkan protein untuk menjaga, membangun, dan mengatur zat besi. Jika tubuh kekurangan protein, transportasi zat besi terhambat, yang menyebabkan defisiensi besi. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati *et al.*, (2023) terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia. Defisiensi besi artinya remaja putri dengan asupan protein yang tidak cukup atau tidak memenuhi kebutuhan harian 17,6 kali lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi.

Karbohidrat memiliki peran penting dalam tubuh, namun tidak secara langsung mencegah anemia. Menurut penelitian PUTRI *et al.*, (2023) tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian anemia, tetapi menurut penelitian Rahim *et al.*, (2024) anak yang KEK cenderung mengalami anemia.

Protein yang berfungsi mengangkut oksigen dalam sel darah merah. Kekurangan protein dapat mengganggu pembentukan hemoglobin, sehingga mengurangi kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh hal ini sejalan dengan penelitian Permatasari & Soviana, (2022) ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia.

Lemak memiliki beberapa fungsi yang dapat berperan dalam pencegahan anemia, terutama yang terkait dengan penyerapan zat besi dan vitamin yang mendukung kesehatan sel darah merah. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahim *et al.*, (2024) ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian anemia.

Zat besi berfungsi sebagai penyusun sel darah merah (*hemoglobin*), sehingga apabila konsumsi zat besi tidak cukup, tubuh akan kekurangan darah atau anemia Ayuningtyas *et al.*, (2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Saputri & Noerfitri, (2022) terdapat hubungan signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.

Vitamin C sebagai vitamin yang larut dalam air, vitamin C membantu penyerapan zat besi (Fe). Sehingga kekurangan vitamin C dapat menghambat absorpsi besi dan meningkatkan risiko anemia Budiana *et al.*, (2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Krisnananda, (2020) peran vitamin C yaitu dapat meningkatkan penyerapan zat besi sehingga dapat menaikkan kadar *haemoglobin* dan tidak terjadinya anemia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI), (2018) dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri, maka dapat dilakukan beberapa hal seperti meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD). Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi telah dilakukan pemerintah melalui kebijakan fortifikasi produk olahan tepung terigu seperti menggunakan Fe-Sulfat, Fe-Fumarat, dan Na Fe EDTA. Suplementasi TTD diberikan 1 tablet per minggu dan remaja putri yang sedang mengalami menstruasi akan diberikan lebih, kemudian pengawasan konsumsi TTD di sekolah. Namun angka anemia masih tinggi dan masih banyak remaja putri yang mengalami

anemia sehingga masih perlu dilakukan analisis apa yang menyebabkan masih tingginya anemia pada remaja putri (Prima Ayu,2024).

Berdasarkan latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan anemia dan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya. Menurut survei pendahuluan yang dilakukan, pihak sekolah telah bekerja sama dengan puskesmas terdekat dan sudah mendapatkan penyuluhan tentang anemia serta distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin dari puskesmas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja sekolah di Kubu Raya.

II. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka yang menjadi rumusan masalah adalah: “Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan anemia dan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya?”

III. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dan tingkat asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

B. Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.
2. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.
3. Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.
4. Mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

5. Mengetahui hubungan antara asupan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.
6. Mengidentifikasi hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

IV. Ruang Lingkup Penelitian

Objek yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan anemia dan asupan karbohidrat, protein, lemak, zat besi (Fe), serta vitamin C pada remaja putri di kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

V. Manfaat Penelitian

A. Bagi Peneliti

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara asupan zat gizi, tingkat pengetahuan gizi, dan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Kontribusi Terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi akademik dengan memperkaya literatur ilmiah di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.

VI. Keaslian Penelitian

- A. Penelitian oleh Rika Ariana & Nur Alam Fajar (2024) Judul: Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil: Faktor yang memengaruhi anemia remaja putri lebih tinggi pada fase remaja akhir, mereka yang tinggal di pedesaan, pendidikan orang tua rendah, tingkat sosial ekonomi rendah, jumlah anggota keluarga, gangguan menstruasi, serta asupan rendah zat gizi (mikronutrien).

Persamaan: Sama-sama meneliti kejadian anemia pada remaja putri.

Perbedaan: Menggunakan variabel faktor risiko, jumlah sampel, serta lokasi penelitian berbeda.

- B. Penelitian oleh Mayang Dwi Saputri & Noerfitri (2022) dengan Judul: “Hubungan antara pengetahuan, sikap, perilaku terkait anemia dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga”

Hasil: Terdapat hubungan antara pengetahuan terkait anemia dan asupan zat besi terhadap kejadian anemia. Namun, tidak terdapat hubungan antara sikap dan perilaku terkait anemia dengan kejadian anemia.

Persamaan: Sama-sama menggunakan variabel pengetahuan dan asupan zat besi terkait anemia.

Perbedaan: Menggunakan variabel sikap dan perilaku, dengan sampel dan lokasi penelitian berbeda.

- C. Penelitian oleh Restu Krisnanda (2020 dengan judul “Vitamin C membantu dalam absorpsi zat besi pada anemia defisiensi besi”

Hasil: Vitamin C yang diberikan bersama zat besi meningkatkan status zat besi karena mengubah bentuk ferri menjadi ferro sehingga lebih mudah diserap tubuh serta melawan efek fitat dan tanin yang menghambat penyerapan zat besi.

Persamaan: Sama-sama meneliti anemia.

Perbedaan: Fokus penelitian pada peran vitamin C terhadap absorpsi zat besi dengan jumlah sampel dan lokasi berbeda.

- D. Penelitian oleh Teguh Akbar Budiana et al. (2024) dengan judul: Hubungan asupan zat besi, vitamin C dan pengetahuan siswa terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil: 8 siswi (13,1%) mengalami anemia ringan, defisit berat zat besi (65,6%), defisit berat vitamin C (47,5%), serta 54,1% memiliki pengetahuan cukup tentang anemia. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi, vitamin C dan pengetahuan dengan kejadian anemia.

Persamaan: Sama-sama menggunakan variabel asupan zat gizi (Fe) dan tingkat pengetahuan.

Perbedaan : Penelitian ini menambahkan variabel vitamin C, tidak mengukur kadar Hb, serta memiliki sampel dan lokasi berbeda.