

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja tengah yaitu usia 14-16 tahun merupakan periode remaja yang memiliki tahapan kehidupan yang kritis, sehingga pada masa itu sangat rawan dan memiliki resiko kesehatan yang tinggi (Sma & Muaro, 2016). Masalah gizi yang terjadi di Indonesia, diantaranya yaitu anemia karena kekurangan zat gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan protein, iodium, dan kekurangan energi (Restuti and Susindra 2017). Masalah gizi utama yang sering terjadi pada remaja adalah anemia (Restuti & Susindra, 2017). Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantar ke seluruh tubuh. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena anemia karena remaja masih dalam tahap pertumbuhan yang pesat disertai kegiatan-kegiatan yang aktif (Sma & Muaro, 2016).

Prevalensi anemia gizi besi yang tinggi diantaranya diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu: asupan zat gizi yang kurang, penyerapan yang tidak adekuat kebutuhan akan zat besi yang terus meningkat, dan kehilangan darah secara kronis (Suryani et al., 2017). Anemia biasa di derita oleh remaja putri disebabkan karena dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi baik zat gizi mikro maupun zat gizi makro (Suryani et al., 2017). Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2010, secara global prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif adalah 29,4% dan daerah Asia

Tenggara memiliki konsentrasi rata-rata hemoglobin terendah dan prevalensi tertinggi anemia, dengan jumlah anak-anak dan wanita dengan anemia terbanyak, yaitu 96,7 juta anak-anak dan 202 juta wanita pada usia reproduktif dalam (Michael Dwi Cahyono et al., 2017). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 Dalam Survey Demografi dan Kesehatan tahun 2017, prevalensi anemia anak-anak umur diantara usia 5-12 diindonesia adalah 26% umur 13-18 sebanyak 23% pada wanita usia 15-49 sebanyak 23% dan pada ibu hamil sebanyak 37% (BKKBN, 2017).

Penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun adalah kurangnya asupan zat besi namun juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan penyerapan zat besi baik yang menghambat atau memudahkan (Farinendya et al., 2019). Zat gizi yang berperan sebagai *enhancer* zat gizi adalah protein dan vitamin C. Sedangkan zat gizi yang menjadi *inhibitor* zat besi adalah tanin, fitat, kalsium dan oksalat (Farinendya et al., 2019). Kebutuhan Gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Proverawati & Wati, 2011).

Kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin disebut dengan anemia gizi. Anemia gizi ini bisa disebabkan karena kekurangan konsumsi gizi atau gangguan absorpsi. Zat gizi yang dimaksudkan antara lain protein dan besi yang berfungsi sebagai katalisator untuk membentuk hemoglobin. Protein adalah zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena selain berfungsi sebagai sumber energi dalam tubuh namun juga

berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein berperan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi (Sya`Bani & Sumarmi, 2016).

Zat besi merupakan unsur penting yang ada dalam tubuh dan dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin), zat besi merupakan salah satu komponen heme yang merupakan bagian dari hemoglobin. Didalam tubuh absorpsi zat besi terjadi dibagian atas usus halus (*duodenum*) dengan bantuan protein dalam bentuk transferin. Transferin darah sebagian besar membawa besi ke sumsum tulang yang selanjutnya digunakan untuk membuat hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah. Defisiensi besi dapat mengakibatkan simpanan besi dalam tubuh akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan besi dalam tubuh. Apabila simpanan besi habis maka tubuh akan kekurangan sel darah merah dan jumlah hemoglobin didalamnya akan berkurang pula sehingga mengakibatkan anemia menurut Proverawati, 2011 dalam (Sya`Bani & Sumarmi, 2016)

Anemia kekurangan zat besi bisa mengakibatkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal ((Michael Dwi Cahyono et al., 2017). Apabila anemia tidak ditangani secara dini pada remaja, maka

dapat terjadi resiko peningkatan anemia pada saat hamil. Wanita hamil yang anemia bisa meningkatkan resiko kematian bila mengalami pendarahan berat, berat bayi lahir rendah (BBLR), bayi dengan kelainan bawaan lahir, serta meningkatkan risiko anak pendek (*stunting*) (BKKBN, 2017).

Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu.

Peneliti memperhatikan masalah yang tampak pada remaja. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebanyak 23% remaja putri fase tengah usia 13-18 tahun yang mengalami anemia sehingga perlu adanya penanggulangan anemia pada remaja. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti *literature review* Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 14-16 Tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendapatkan gambaran yang berkenaan terhadap penelitian hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menelaah asupan gizi pada remaja putri usia 14-16 tahun melalui *literature review*.
- b. Menelaah kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun melalui *literature review*.
- c. Mengidentifikasi hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun melalui *literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan menambah wawasan tentang hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk institusi pendidikan dan mahasiswa kebidanan dalam ilmu pelayanan kebidanan khususnya tentang hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun.

