

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi paling umum di dunia adalah anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Remaja, anak usia prasekolah, serta ibu hamil dan menyusui memiliki tingkat anemia yang sangat tinggi (80-90%). Ketika darah tidak dapat menempel dan mentransfer cukup oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, maka terjadilah anemia. Kurangnya oksigen akan mengakibatkan penurunan fokus dan kinerja, daya tahan tubuh akan menurun, mudah terjadi kelelahan, dan kemungkinan lebih mudah terserang penyakit, aktivitas fisik akan menurun, dan anda menjadi kurang aktif (Suryani, Hafiani, dan Junita, 2019).

Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 24 tahun. Salah satu penyebab utama bayi dengan berat badan lahir rendah dan tingginya angka kematian ibu di kalangan remaja perempuan adalah anemia gizi. Saat menangani anemia pada wanita hamil, penting untuk memastikan remaja mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses sintesis produksi hemoglobin (Suryani, Hafiani, dan Junita, 2019).

Protein tetramerik eritrosit yang dikenal sebagai hemoglobin berikatan dengan heme, suatu kompleks besi porfirin, yang bukan merupakan protein. Hemoglobin melakukan dua tugas transportasi penting bagi tubuh manusia, membawa proton dan karbon dioksida dari jaringan perifer ke saluran pernapasan dan oksigen ke jaringan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2001, batas normal kadar hemoglobin untuk usia 5-11 tahun adalah $< 11,5$ g/dL, usia 12-14 tahun $\leq 12,0$ g/dL, sedangkan untuk perempuan di atas 15 tahun adalah $> 12,0$

g /dL. dL dan laki-laki > 13,0 g/dL (Gunadi, Mewo, Tiho, 2017).

Proses pertumbuhan fisik, mental, dan aktivitas yang dialami remaja meningkatkan kebutuhan mereka terhadap makanan kaya gizi. Remaja yang bersekolah di SMA Negeri 1 Penebel mempunyai aktivitas yang padat sehari-hari, selain belajar mereka sangat aktif untuk berorganisasi. Prevalensi rate anemia di kabupaten Tabanan sebesar 24,95% dengan total kasus yang terjadi di SMA Negeri 1 Penebel yaitu 29 kasus anemia.

Remaja putri sangat rentan terkena anemia karena tingginya kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan dan kehilangan zat besi secara signifikan selama menstruasi. Mengenai anemia, remaja perempuan lebih mungkin mengalaminya dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh siklus menstruasi yang dialami remaja putri setiap bulannya. Selain itu, remaja putri cenderung membatasi pola makan dan lebih mementingkan bentuk tubuh. Asupan makanan yang tidak mencukupi mengakibatkan rusaknya simpanan zat besi untuk memenuhi kebutuhan. Namun kejadian seperti ini dianggap sebagai penyebab utama terjadinya anemia dan dapat menyebabkan terjadinya anemia (Permata, Darjito, Anandari, 2018). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan latar belakang tersebut. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang gambaran kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang informasi yang diberikan, maka permasalahan yang diteliti adalah “Bagaimana gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan karakteristik remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel berdasarkan pola makan, konsumsi tablet tambah darah (TTD), siklus menstruasi, dan lama tidur.
- b. Untuk mengukur kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel.
- c. Untuk mengetahui kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik remaja putri di SMA Negeri 1 Penebel, meliputi pola makan, konsumsi tablet tambah darah, siklus menstruasi, dan pola tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai penyebab remaja putri di SMA Negeri 1 mengalami anemia. Penebel dan banyak remaja putri masih menganggap remeh anemia dengan tidak mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran pemerintah.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat memberikan rincian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri.
- b. Dapat mengedukasi generasi muda tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan jasmani serta deteksi dini anemia melalui pemeriksaan

kadar hemoglobin darah di SMA Negeri 1 Penebel.