

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase kehidupan yang dimulai setelah berakhirnya masa kanak-kanak. Fase ini dianggap sebagai periode emas karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan optimal. Di masa ini, remaja memiliki kebutuhan mendasar baik dari segi fisik maupun psikologis yang harus dipenuhi. Sayangnya, anemia lebih sering dialami oleh remaja putri, dan banyak dari mereka yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami kondisi tersebut. Bahkan, ketika mengetahui adanya anemia, banyak yang masih menganggapnya sebagai masalah yang tidak serius. Untuk itu, diperlukan upaya deteksi dini guna mencegah dampak yang lebih serius. Salah satu cara yang efektif adalah dengan melakukan tes laboratorium sederhana, seperti pengukuran kadar hemoglobin darah (Hb), pemeriksaan protein dalam urin, serta pengecekan golongan darah (Bekti dkk., 2023)

Fase remaja dikenal sebagai masa transisi dari anak-anak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan signifikan baik dari segi biologis maupun psikologis. Periode ini mencakup rentang usia 10 hingga 24 tahun, yang terbagi menjadi tiga kelompok: remaja awal (10-14 tahun), remaja tengah (15-19 tahun), dan remaja akhir (20-24 tahun), dengan catatan kelompok usia ini belum menikah (Nurjanah & Azinar, 2023). Remaja perempuan, yang mengalami siklus menstruasi setiap bulan, cenderung lebih rentan terhadap anemia dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, remaja putri sering kali

memiliki pola makan yang tidak seimbang karena tekanan untuk menjaga penampilan fisik. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kebiasaan makan mereka (Izzara dkk., 2023).

Kekurangan sel darah merah utamanya dapat menyebabkan anemia, yaitu kondisi di mana terjadi penurunan massa eritrosit yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin, hematokrit, serta jumlah eritrosit dalam darah. Pembentukan hemoglobin memerlukan asupan zat besi dan protein yang memadai, di mana protein berperan penting dalam proses pengangkutan zat besi ke sumsum tulang untuk menghasilkan hemoglobin baru (Nasruddin dkk., 2021). Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab utamanya terkait dengan tingkat pengetahuan, siklus menstruasi, serta pola makan. Kebiasaan makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, kurangnya waktu tidur malam (kurang dari 8 jam) atau tidur berlebihan (lebih dari 10 jam), serta volume darah menstruasi yang berlebihan, merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada terjadinya anemia pada remaja perempuan (Izzara dkk., 2023).

Pada Remaja putri dikatakan anemia jika Kadar Hb adalah <12 gr/dl, hal ini dikarenakan kadar Hb normal pada wanita adalah 12-16 gr/dl, jika kurang dari itu maka tergolong anemia. Saat ini masi banyak orang menganggap bahwa anemia penyakit yang tidak terlalu membahayakan, namun tanpa diketahui bahwa anemia itu dapat membahayakan seseorang yaitu dari percepatan pertumbuhan pubertas, penurunan kadar Hemoglobin, serta mengurangi ketersediaan oksigen ke jaringan yang menyebabkan penurunan kerja fisik,

serta anemia dapat juga menyebabkan prestasi sekolah rendah dan gangguan perilaku anak sekolah (Putri, 2021; Setiawan, 2009).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri di Indonesia masih menjadi masalah serius. Menurut data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja perempuan meningkat hingga 32%, di mana 34,6% di antaranya telah menerima Tablet Tambah Darah. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi anemia terus meningkat, dari 5,07% pada tahun 2019 menjadi 5,78% pada tahun 2020. Selain itu, berdasarkan RISKESDAS tahun 2018, prevalensi anemia pada perempuan berusia di atas 15 tahun mencapai 19,7% (Indraswari, 2023).

Saat ini, banyak remaja putri yang jarang mengonsumsi Tablet Tambah Darah, yang membuat mereka berisiko mengalami defisiensi zat besi. Kekurangan zat besi pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik, menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunkan sistem kekebalan tubuh. Kondisi ini bisa berdampak negatif pada prestasi akademik dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, selama menstruasi, remaja putri kehilangan sejumlah darah yang cukup besar, sehingga meningkatkan risiko defisiensi zat besi yang berpotensi menyebabkan anemia, dan hal ini bisa memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan (Issabella & Kalidi, 2024). Remaja putri merupakan salah satu kelompok prioritas dalam program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) karena mereka memiliki risiko ganda terhadap anemia. Risiko ini disebabkan oleh pertumbuhan pesat yang meningkatkan jumlah sel darah merah serta kebutuhan zat besi yang lebih tinggi akibat kehilangan darah saat menstruasi (Helmyati dkk., 2023).

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar pada tahun 2023, di SMA Negeri 1 Gianyar, kelas X, tercatat 80 siswa mengalami anemia ringan, dan 42 siswa anemia sedang, Kondisi ini umumnya disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, ikan, bayam, serta asupan yang kurang akan asam folat dan seng. Kurangnya nutrisi ini berkontribusi pada meningkatnya kasus anemia di kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji asupan seng dan zat besi (Fe) serta mengukur kadar hemoglobin pada siswi di SMA Negeri 1 Gianyar.

Berdasarkan survey yang telah saya lakukan pada bulan September 2024 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Gianyar sebagai tempat penelitian, dengan menanyakan langsung terhadap siswi di lokasi tersebut dimana ditemukannya masalah pada remaja wanita di SMA Negeri 1 Gianyar yaitu menurunnya tingkat konsentrasi pada saat memahami materi pembelajaran, siswi rentan terhadap infeksi atau sakit, dan juga berdampak pada kelemahan fisik setiap siswi yang dimana menyebabkan tidak mampu dalam ikut berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Kadar Hb Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 1 Gianyar ?”.

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Wanita di SMA Negeri 1 Gianyar.

2 Tujuan Khusus

- a Mengidentifikasi karakteristik remaja wanita di SMA Negeri 1 Gianyar berdasarkan IMT, umur, Kepatuhan Pengonsumsian Tablet Tambah Darah (TTD), siklus menstruasi
- b Mengukur Kadar Hemoglobin terhadap Remaja wanita di SMA Negeri 1 Gianyar.
- c Mendeskripsikan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar berdasarkan karakteristik yang meliputi IMT, umur, Kepatuhan Pengonsumsian TTD, siklus menstruasi

D. Manfaat Penelitian

1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan tambahan bahan Pustaka untuk pengembangan ilmu pengetahuan mengenai kadar hemoglobin terutama pada remaja wanita di kawasan SMA Negeri 1 Gianyar, Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar, serta dapat juga dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut.

2 Manfaat Praktis

- a Dapat memberikan informasi terhadap remaja putri mengenai Kadar Hemoglobin

- b Sebagai bahan masukan bagi sekolah SMA Negeri 1 Gianyar dalam memperhitungkan kebijakan untuk lebih meningkatkan kesehatan pada remaja putri khususnya SMA Negeri 1 Gianyar.