

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A.Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia atau sering disebut dengan masa pubertas. Pada laki-laki, pubertas terjadi di usia 12-16 tahun, sedangkan pubertas perempuan terjadi di usia 10-16 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (growth spurt) dan menstruasi (Verawaty, S.N. 2011).

Gizi adalah salah satu penentu kualitas sumber daya manusia dalam mencapai kesehatan yang prima dan optimal. Kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktifitas kerja dan daya tahan tubuh serta akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Salah satu dari empat masalah gizi yang besar dan luas diderita oleh penduduk di seluruh dunia adalah anemia.

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Menurut WHO tahun 2011, batas hemoglobin normal untuk pria adalah  $\geq 13$  g/dl sedangkan untuk wanita adalah  $\geq 12$  g/dl. Terdapat golongan rawan gizi diantaranya anak balita, anak sekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui. Anemia pada remaja akan mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangannya, daya

tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi dan kecerdasan serta daya tangkapyang akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar.

Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan bahwa jumlah penderita anemia umur 5-14 tahun adalah 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15 - 24 tahun, jumlah penderita jenis kelamin laki-laki adalah 18,4%, jenis kelamin perempuan 23,9%, jumlah penderita yang tinggal di perkotaan 20,6%, pedesaan 22,8%, sedangkan jumlah penderita anemia di Indonesia mencapai 21,7%.

Penyebab anemia adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Sering kali defisiensinya bersifat multiple dengan manifestasi yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan herediter. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang dan kebutuhan yang berlebihan. Sekitar 75% anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi gizi. Penyebab tersering kedua adalah anemia Megaloblastik yang dapat disebabkan oleh defisiensi asam folat dan defisiensi vitamin B12. penyebab anemia lainnya yang jarang ditemui antara lain adalah hemoglobin opati, proses inflamasi, toksisitas, zat kimia dan keganasan. (Prawihardjo S, 2010).

Sebagian besar kasus anemia di Indonesia terjadi akibat kurangnya konsumsi zat besi (Fe) yang menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Gejala yang akan di alami jika tubuh mengalami kadar hemoglobin rendah adalah lemah, letih, lesu, dan lunglai. Pada remaja, akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar anak dan produktifitas kerja serta mudah terserang penyakit infeksi (Depkes RI, 2008).

Protein nabati merupakan bahan makanan yang tinggi zat besi namun diperlukan porsi besar untuk mencukupi zat besi dalam tubuh karena ia sulit diserap. Sedangkan salah satu sumber zat besi yang mudah diserap tubuh adalah berasal dari protein hewani. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana (Ayu Sriningsrat, dkk. 2019) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di kota Denpasar sebesar 45,9%. Kejadian anemia di Kota Denpasar cenderung terjadi pada remaja putri dengan asupan energi kurang (55,6%), asupan protein kurang (66,7%), asupan zat besi kurang (50%), asupan vitamin C kurang (52,4%), siklus menstruasi pendek (57,1%) dan durasi panjang (55,6%). Remaja putri cenderung menderita anemia sehingga deteksi dini kadar hemoglobin disarankan.

Berdasarkan hal tersebut, prevalensi anemia masih cukup tinggi pada remaja di kota Denpasar, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan vitamin B12 dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

## **B.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah peneliti yaitu, bagaimana gambaran tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan vitamin B12 dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan vitamin B12 dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Menentukan tingkat konsumsi zat besi (Fe) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- b. Menentukan tingkat konsumsi Vitamin B12 pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- c. Mengukur status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- d. Menganalisis gambaran keterkaitan Zat Besi (Fe) dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- e. Menganalisis gambaran keterkaitan Vitamin B<sub>12</sub> dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

### **D. Manfaat**

#### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan informasi terutama mengenai gambaran tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan vitamin B12 dengan status anemia pada remaja putri untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

## 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada masyarakat khususnya remaja mengenai anemia sehingga dapat mengetahui dan melakukan upaya pencegahan serta penanggulangan anemia.