

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin (HB) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk sekelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada remaja putri kadar HB normal adalah 12-16 gr/dl dan pada remaja putra 13-17 gr/dl (Aulya et al., 2022). World Health Organization 2017 atau yang lebih populer dengan singkatan (WHO) memberikan pengertian terhadap penyakit anemia yaitu suatu kondisi tubuh yang mana kapasitas pengangkutan oksigen dan jumlah sel darah merah tidak mencukupi guna memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh (Siska, 2017). Karena pada kenyataannya berbagai macam permasalahan penyakit tidak bersifat pandang bulu serta pandang umur dari balita hingga lanjut usia pun dapat terserang oleh penyakit, termasuk juga usia remaja yang dianggap sebagai usia-usia produktif dalam masa perkembangan manusia.

Remaja merupakan suatu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang diiringi dengan beberapa perubahan. Dalam mengalami perubahan, remaja dihadapi berbagai jenis masalah yang terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, nutrisi, genetic, perkembangan psikososial, dan emosi yang dapat mempengaruhi kesehatan (Hermawati, N. Ayu Gustia, 2018). Maka dari itu, remaja adalah masa yang dimana lebih membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akibat adanya perubahan biologis, psikologis dan masalah kecukupan gizi pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang dapat terjadi adalah anemia (Permatasari, 2019). Anemia merupakan

masalah global yang harus diperhatikan, terutama di Negara berkembang seperti di Indonesia (Novita Sari, 2020).

Penyakit anemia dinyatakan hampir mencapai 1/3 dari populasi dunia yang penderita anemia (Steven GA, 2021). Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Peralnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 12-18 tahun sebesar 57,1%. Riset Kesehatan Dasar Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia 10-18 tahun pada tahun 2017 adalah 19,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi sebesar 22,7% (RISKESDAS). Artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Balitbangkes, 2018). Remaja yang sering mengalami anemia akan berdampak atau menimbulkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang menderita anemia akan mengalami kondisi lemas, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik, dan kecerdasan otak, penurunan produktibitas kerja, karena kurangnya beberapa faktor, yaitu kekurangan zat besi, akibat perdarahan, gizi yang kurang, dan siklus menstruasi (Elisa & Zakiah Oktarlina, 2023).

Zat besi yang kurang dari kebutuhan tubuh bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi makanan hewani untuk sumber zat besi yang gampang diserap, sedangkan makanan nabati yaitu, sumber zat besi yang tinggi tapi sulit diserap. Anemia juga dapat

dipengaruhi karena kurangnya zat gizi yang berperan untuk menyerap zat besi seperti protein dan vitamin C (Almatsier, 2019). Apabila kebutuhan zat besi dan protein tidak dapat dipenuhi maka kemungkinan terjadi anemia kurang dari zat besi akan lebih tinggi (Tarwoto, 2017). Anemia yang diakibatkan kurangnya zat besi pada remaja putri cenderung beresiko lebih tinggi karena mereka sangat memerhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan melakukan diet ketat (Arisman, 2019). Diet ketat dapat mempengaruhi pola makan yang tidak teratur dan dapat mempengaruhi asupan gizi yang baik maupun tidak baik dapat diukur menggunakan status gizi. Berdasarkan penelitian, remaja putri yang berstatus gizi kurus akan memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Remaja putri setiap bulannya mengalami haid atau menstruasi yang memungkinkan remaja putri kehilangan banyak darah yaitu kurang lebih 80 mililiter (Arisman, 2020). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Suhariyati et al., 2020). Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi. Siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya anemia. Akibat banyaknya darah yang dikeluarkan oleh tubuh, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi

yang rendah kedalam tubuh sehingga, tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Nuzulyati, 2019). Apabila terjadi gangguan pada lama menstruasinya yaitu lebih lama dari normal, maka darah yang keluar akan lebih banyak dan dapat menimbulkan anemia (Ansari et al., 2020).

Anemia yang diakibatkan oleh kurangnya status gizi dan siklus menstruasi yang kurang baik dapat dicegah dengan cara memberikan pengetahuan yang baik pada remaja putri mengenai pemilihan makanan yang tepat. Permasalahan yang diuraikan di atas menjadi penting untuk diteliti. Sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti tentang “Hubungan Status Gizi Dan Status Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember”

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Penyakit anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal serta merupakan salah satu problem kesehatan yang bersifat umum yang dapat menjangkit terhadap siapa saja termasuk dalam hal ini yang sering mengalami yaitu remaja putri. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu gizi yang kurang, dan siklus menstruasi. Status gizi yang kurang baik pada remaja putri banyak disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak baik serta diet yang ketat sering dilakukan remaja putri untuk menjaga bentuk tubuh. Menjaga pola makan dengan

memilih makanan yang bergizi dapat membantu menjaga siklus menstruasi yang stabil sehingga sekaligus dapat menurunkan kemungkinan kejadian anemia.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimana status gizi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana status menstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember ?
- c. Bagaimana kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember ?
- d. Bagaimana hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember ?
- e. Bagaimana hubungan status menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara status gizi, dan status menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok

Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud II Duror Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi status menstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud II Duror Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember
- c. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember
- d. Mengidentifikasi hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember
- e. Mengidentifikasi hubungan status menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 16-17 tahun di Pondok Pesantren Mahfilud Duror II Desa Suger Kidul Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Responden Penelitian

Informasi tentang pentingnya status gizi dan status menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri sehingga dapat mencegahnya.

2. Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat tentang hubungan antara status gizi dan status menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri.

3. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan pembandingan dan acuan bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan status gizi dan status menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri.

