

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Definisi remaja dapat bervariasi tergantung pada perspektif dan lembaga yang mengeluarkan definisi tersebut. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor tahun 2014 menetapkan bahwa remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10 - 18 tahun. Definisi ini penting dalam konteks kebijakan kesehatan untuk memastikan bahwa program-program kesehatan dan pendidikan yang ditujukan untuk remaja sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka pada periode ini. Definisi ini juga terfokus pada rentang usia muda, dari awal masa remaja hingga remaja akhir.

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam kisaran usia 10-19 tahun. Definisi ini mencakup rentang usia yang lebih luas dibandingkan dengan definisi yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor tahun 2014, yang mencakup usia 10-18 tahun. Penekanan WHO pada rentang usia 10-19 tahun mencerminkan keragaman perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif yang dialami individu selama masa remaja. Organisasi kesehatan ini menggunakan definisi ini untuk membimbing kebijakan kesehatan global terkait dengan remaja dan untuk mengarahkan program-program intervensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok usia ini secara internasional. Menurut pendapat Badan Koordinasi Keluarga Berencana remaja merupakan salah satu penduduk dalam kisaran usia 10 – 24 tahun dan belum menikah.

Seiring perkembangan zaman, remaja putri kerap kali menjadi sorotan masyarakat perihal masalah gizinya. Masalah gizi yang biasa dialami remaja putri yang kerap ramai menjadi perbincangan masyarakat adalah anemia. Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal yang ditetapkan untuk usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan tertentu. Hemoglobin sendiri adalah protein yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit), yang berperan penting sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh organ dan jaringan tubuh, serta membawa karbon dioksida dari jaringan

kembali ke paru-paru untuk diekskresikan. Hemoglobin memberikan warna merah pada darah dan kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan anemia. Anemia dapat dilihat dengan gejala seperti, lesu, pusing, mata berkunang – kunang, dan wajah terlihat pucat. Struktur hemoglobin terdiri atas empat rantai. Setiap rantainya mengandung senyawa yang disebut heme. Kisaran normal hemoglobin dikategorikan sesuai usia dan jenis kelamin, pada laki laki hemoglobin normal sekitar 13 gram/dL dan wanita 12 gram/dl.

Penanggulangan anemia pada remaja putri memang menjadi salah satu fokus utama pemerintah Indonesia dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, seperti yang dinyatakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2021. Anemia pada remaja putri merupakan masalah serius karena dapat berdampak pada kesejahteraan dan produktivitas mereka secara keseluruhan. Peningkatan jumlah kasus anemia pada remaja putri menjadi perhatian karena kondisi ini dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup mereka.

Data Riskesdas tahun 2013 terdapat 37,1% lalu meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018. Kejadian anemia pada remaja putri usia 15 -24 tahun sebesar 32% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2020 presentase anemia remaja putri yang terjadi di Jawa Timur menurun menjadi 42%, sedangkan di kabupaten jember pada tahun 2019 risiko kejadian anemia remaja putri mencapai 8,6%. (Dinkes Provinsi Jawa Timur,2020). Menurut WHO pravelensi anemia termasuk kategori berat jika >40%, sedang 20-39% dan ringan jika 5% - 19,9% normal jika <5%. anemia memang cenderung lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra. Asupan makan yang kurang bergizi dan tidak seimbang juga menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pengaruh dari lingkungan sekitar untuk menjaga penampilan tubuh agar terlihat ideal yang menjadi penyebab remaja putri melakukan diet ketat, dan mengakibatkan remaja putri kehilangan sumber zat gizi besi serta mengalami anemia.

Faktor kurangnya asupan zat besi dipengaruhi oleh minimnya mengkonsumsi makanan dengan sumber protein hewani. Protein hewani merupakan sumber zat besi yang mudah diserap oleh tubuh karena mengandung

heme iron. Di sisi lain, protein nabati seperti yang terdapat dalam kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran hijau mengandung zat besi non-heme. Zat besi non-heme memerlukan kondisi lingkungan yang tepat (seperti pH yang rendah) dan pengaruh zat lain (seperti vitamin C) untuk meningkatkan absorpsinya dalam tubuh manusia. Meskipun sumber nabati dapat menyediakan jumlah zat besi yang cukup, serapan zat besi non-heme biasanya lebih rendah dibandingkan dengan zat besi heme.

Pada kehidupan sehari – hari asupan protein hewani dikatakan cukup apabila dikonsumsi sebanyak 3 porsi dalam sehari, dan dikategorikan kurang apabila dikonsumsi kurang dari 3 porsi dalam sehari. Kebiasaan remaja putri mengkonsumsi makanan secara bersamaan dengan kopi dan teh merupakan faktor lain penyebab terjadinya anemia, karena minuman seperti kopi dan teh mengandung senyawa yang disebut tannin atau polifenol. Senyawa-senyawa ini dapat mengganggu penyerapan zat besi non-heme dalam tubuh manusia. Tannin dan polifenol memiliki sifat mengikat zat besi, membentuk senyawa kompleks yang sulit larut dalam air, sehingga menghambat penyerapan zat besi tersebut oleh usus ke dalam darah. (Junita dan Arnati, 2021).

Kejadian ini harus segera diatasi karena akan berdampak negatif, diantaranya gangguan pertumbuhan fisik, kemampuan berfikir, menurunnya daya tahan tubuh dan produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari – hari, serta meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Kemenkes RI, 2021). Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Zat besi merupakan mineral yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin, protein yang membawa oksigen dalam sel darah merah. Kekurangan asupan zat besi dalam makanan menyebabkan tubuh kesulitan untuk memproduksi hemoglobin yang cukup, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. Pada remaja putri dan wanita dewasa, anemia sering terjadi karena kehilangan zat besi yang signifikan melalui menstruasi bulanan. Tubuh perempuan memerlukan lebih banyak zat besi selama periode ini untuk menggantikan kehilangan darah. Menurut Kementerian Kesehatan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri direntang usia 12 tahun dengan dosis yang tepat dapat mencegah terjadinya anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam

tubuh. Dosis yang dapat diberikan sebagai pencegahan anemia yaitu sebanyak satu tablet setiap minggu (Kemenkes RI 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember. Peneliti memilih tempat penelitian di SMPN 1 Tanggul dikarenakan belum pernah dilakukan penelitian terkait hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri sebelumnya. Selain itu peneliti sudah melakukan studi pendahuluan untuk memastikan pola konsumsi remaja putri terkait konsumsi tablet tambah darah dan protein hewani di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember. Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kepala sekolah serta guru bimbingan konseling di SMPN 1 Tanggul di dapatkan hasil 10 orang anemia. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri belum pernah mendapat edukasi gizi tentang anemia, sehingga banyak remaja putri yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dan protein hewani. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pencegahan terjadinya anemia di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adakah hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tentang asupan protein hewani, tablet tambah darah dan

kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember

2. Menganalisis hubungan pola konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember
3. Menganalisis hubungan pola konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanggul Kabupaten Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi terkait konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai cara mengatasi atau menanggulangi terjadinya anemia pada remaja putri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi baru di perpustakaan Politeknik Negeri Jember yang berkaitan dengan hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

c. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat memberikan wawasan serta meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan pentingnya mengkonsumsi protein hewani ataupun tablet tambah darah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literatur mengenai hubungan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai kejadian anemia dengan lebih baik dan efektif.