

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu hal di mana presentase hemoglobin (Hb) atau biasa disebut dengan sel darah merah dalam darah dibawah angka standar menurut usia dan jenis kelamin (Muhayati dan Ratnawati, 2019). Hemoglobin (Hb) sendiri merupakan protein yang terdapat pada sel darah merah dan bertanggung jawab untuk mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan mengekresi karbondioksida dari tubuh (Anamisa 2015).

Jumlah kasus anemia di dunia berkisar 40-80%. Menurut data WHO pada tahun 2021, kasus anemia tertinggi terjadi pada wanita usia produktif 15-49 tahun, dengan jumlah kasus sebesar 29,9%. Di Indonesia, kasus anemia meningkat setiap tahunnya terutama di kalangan remaja putri. Pada kelompok usia 5 hingga 24 tahun, kasus anemia mencapai 48.9%. Survei yang dilakukan oleh bidang SKRT (Survei Kesehatan Rumah Tangga), total kasus anemia pada remaja putri usia 10 hingga 18 tahun tercatat sebesar 57.1%, sedangkan pada usia 19 hingga 45 tahun, jumlah kasusnya sebesar 39.5% (Suryadinata *et al.* 2022).

RPJMN 2015-2019 menetapkan target nasional untuk jumlah kasus anemia di Indonesia sebesar 28%. Namun, angka aktual masih lebih tinggi dari target tersebut. Data Kemenkes menunjukkan bahwa angka anemia pada remaja Indonesia adalah 18,4% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 32% pada tahun 2018. Di Provinsi Jawa Timur, angka anemia pada remaja putri bahkan lebih tinggi dari rata-rata nasional, mencapai 52%. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih umum terjadi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020). Di Kabupaten Jember, angka kejadian anemia pada remaja putri tercatat sebesar 8,6% pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2019) (Oktaviana *et al.* 2022).

Tanda gejala anemia adalah kehilangan nafsu makan, gagal fokus, menurunnya sistem kekebalan tubuh serta gangguan perilaku, umumnya mengenal dengan 5L (lesu, lemah, letih, lelah, lunglai). Selain itu penderita akan mengalami mata berkunang-kunang dan wajah pucat (Nasruddin, Faisal Syamsu, *and* Permatasari

2021). Penyebab penyakit anemia dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pendarahan berat, defisiensi zat besi, kekurangan asam folat, kekurangan vitamin B12 dan vitamin C, penyakit malaria, infeksi cacing, leukemia, penyakit kronis, status gizi yang buruk, durasi menstruasi yang lama, tingkat pendidikan orang tua yang rendah, kurangnya pengetahuan, dan kondisi ekonomi yang kurang baik (Muhayari *and* Ratnawati 2015). Kurangnya asupan zat besi menjadi penyebab utama penyakit anemia, karena sekitar dua pertiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam hemoglobin (Hb) (Harahap 2018).

Asupan gizi remaja putri sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan yang baik akan menghasilkan asupan nutrisi yang baik, sedangkan kebiasaan makan yang buruk akan menghasilkan asupan yang buruk. Kebiasaan makan yang ideal meliputi frekuensi makan tiga kali sehari dengan interval waktu yang hampir sama, serta tambahan dua camilan sehat dalam porsi kecil. Sebaliknya, pola makan yang tidak teratur, sering jajan, sering melewatkan sarapan, atau tidak makan siang sama sekali dapat memengaruhi kadar hemoglobin (Hb). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti minuman yang mengandung tanin dan tinggi kalsium, juga dapat berpengaruh (Muhayari dan Ratnawati, 2015). Menurut (Andani *et al.* 2020), banyak remaja saat ini yang menyukai makanan *junk food* dan tidak memperhatikan makanan mana yang sehat untuk dikonsumsi dan mana yang sebaiknya dihindari. Padahal, banyak bahan makanan yang tinggi zat besi, seperti daging merah, jeroan, ikan, bayam, brokoli, kacang-kacangan, dan lain-lain, yang seharusnya dikonsumsi.

Remaja putri sering kali memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti melewatkan sarapan, jarang minum air putih, dan melakukan diet tidak seimbang untuk menjaga tubuh tetap langsing, sehingga mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Mereka juga sering mengonsumsi makanan rendah gizi seperti makanan cepat saji. Akibatnya, kebutuhan tubuh akan beragam zat gizi yang diperlukan untuk proses sintesis hemoglobin (Hb) tidak terpenuhi. Jika kebiasaan ini berlangsung dalam jangka waktu lama, kadar Hb akan terus menurun dan dapat menyebabkan anemia (Putri, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 25 mahasiswi Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember, didapatkan hasil bahwa 65% mahasiswi atau setara dengan 13 mahasiswi memiliki kadar Hb tidak normal/anemia. Sebanyak 35% mahasiswi atau 12 mahasiswi memiliki kadar Hb 12-15 g/dL yang salah satu di antaranya memiliki riwayat anemia dan sebanyak 5% mahasiswi atau 1 mahasiswi memiliki kadar Hb \geq 12-15 g/dL. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terkait asupan makan dan kebiasaan makan kepada 25 mahasiswi tersebut dan didapatkan hasil bahwa 15 mahasiswi memiliki kebiasaan makan 1-2x sehari, sering melewatkan sarapan, jarang mengonsumsi sayur terutama sayuran tinggi zat besi, dan sering membeli makan di luar dibandingkan masak sendiri. Hal ini mereka lakukan dikarenakan padatnya jadwal perkuliahan dan praktikum di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember sehingga pada kasus tersebut peneliti juga memilih Jurusan Kesehatan sebagai sasaran penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, kejadian anemia masih tinggi di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember sehingga perlu dilakukan penelitian lebih mendalam tentang tanda gejala, asupan makan, dan kebiasaan makan pada mahasiswi dengan anemia di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bagaimana identifikasi antara tanda gejala anemia, asupan makan dan kebiasaan makan pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Identifikasi tanda gejala anemia, asupan makan dan kebiasaan makan pada mahasiswi dengan anemia di kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian anemia pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember

2. Mengidentifikasi tanda gejala anemia pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi kebiasaan makan pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
4. Mengidentifikasi asupan makan pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti. Khususnya mengenai tanda gejala anemia, asupan makan dan kebiasaan makan pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Manfaat Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta berguna sebagai tambahan informasi tentang bagaimana cara mencegah dan menghadapi masalah anemia asupan makan dan kebiasaan makan pada remaja.

1.4.3 Manfaat Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan menambah pengetahuan tentang tanda gejala anemia, asupan makan dan kebiasaan makan pada mahasiswi kesehatan di Politeknik Negeri Jember.