

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi dimana eritrosit dan hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen jaringan tubuh. Anemia defisiensi besi (IDA) merupakan penyebab dominan (>60%) anemia secara global. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti: lemas, mudah lelah, merasa tidak enak badan, dan terkadang sulit berkonsentrasi. Orang yang mengalami anemia juga bisa mengalami kesulitan bernafas saat beraktivitas (Izzara et al., 2023). Anemia merupakan permasalahan kesehatan yang prevalensinya tinggi pada kelompok remaja, terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Remaja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan terhadap anemia defisiensi besi, khususnya pada fase awal pubertas akibat meningkatnya kebutuhan zat besi. Kondisi anemia tidak hanya berdampak pada keterlambatan maturasi seksual, tetapi juga berpotensi menurunkan kapasitas fisik serta memengaruhi fungsi kognitif. Penurunan hemoglobin mengurangi ketersediaan oksigen ke jaringan sehingga mengakibatkan penurunan kerja fisik. Kekurangan zat besi akan menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang dapat mempengaruhi kognisi (Rusminingsih et al., 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) secara global prevalensi anemia mencapai 44,4%. Proporsi anemia pada remaja putri di Asia Tenggara sekitar 20-40% sedangkan anemia pada remaja putri di Negara berkembang mencapai 40,7% (Setyaningrum, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan zat gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi tahun 2022 - 2023 prevalensi anemia pada remaja sebesar 54,44 %. Kemudian data anemia pada kecamatan Kalibaru terdapat 37,83% remaja mengalami anemia yang termasuk dalam kategori tinggi.

Remaja perempuan memiliki risiko lebih besar terkena anemia defisiensi besi dibandingkan remaja laki-laki. Alasan pertama karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi. Wanita yang mengalami menstruasi berat selama lebih dari lima hari akan kehilangan zat besi sehingga membutuhkan zat besi pengganti. Yang lebih banyak dibandingkan wanita yang menstruasinya hanya tiga hari atau kurang. Pola menstruasi wanita bervariasi antara individu, tetapi secara umum siklus menstruasi yang normal memiliki siklus

yang berlangsung 28 hari, tetapi rentang normal adalah 21-35 hari. Siklus dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Darah menstruasi biasanya keluar selama 2-7 hari (Astuti, 2023).

Menstruasi adalah pendarahan vagina yang terjadi secara berkala akibat lepasnya lapisan endometrium rahim. Fungsi menstruasi yang normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium yang terkait dengan perubahan jaringan target pada saluran reproduksi normal. Ovarium memainkan peran penting dalam proses ini karena tampaknya bertanggung jawab untuk mengatur perubahan siklus dan lamanya siklus menstruasi (Islamy & Farida, 2019). Usia normal seorang wanita mendapat menstruasi pertama kali adalah pada usia 12 atau 13 tahun. Dampak bahaya dari menstruasi yang tidak teratur yang tidak segera ditangani dengan baik dan benar adalah adanya gangguan kesuburan (infertilitas), memicu terjadinya anemia defisiensi besi dan osteoporosis. Ketidak teraturan siklus menstruasi juga menjadi indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit pada sistem reproduksi, antara lain kanker endometrium dan hiperplasia endometrium (Djunaid & Hilamuhu, 2021).

Vitamin C merupakan unsur esensial yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel-sel darah merah. Adanya vitamin C dalam makanan yang dikonsumsi akan memberikan suasana asam sehingga memudahkan reduksi zat besi ferri menjadi ferro yang lebih mudah diserap usus halus. Absorpsi zat besi dalam bentuk non heme meningkatkan empat kali lipat bila ada vitamin C (Azizah, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kalibaru Kulon pada tahun 2023 bahwa permasalahan anemia khususnya pada remaja putri masih cukup tinggi yaitu 37,83% dengan rentan usia 13-15 tahun. Penanggulangan anemia pada remaja putri sudah dilakukan oleh petugas puskesmas kalibaru dengan memberikan tablet tambah darah disekelompok SMP, salah satunya yaitu SMPN 1 Kalibaru. Menurut petugas puskesmas kalibaru telah dilakukan skrining atau pengecekan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kalibaru dengan 2 kali pengecekan dalam 1 tahun. Skrining pertama dilakukan pada bulan Mei. Dengan siswi kelas 7 sejumlah 148 siswi mendapatkan hasil 85 siswi normal, 24 siswi mengalami anemia ringan serta 16 siswi mengalami anemia sedang. Untuk siswanya terdapat siswi yang tidak masuk 6. Kemudian terdapat siswi yang mengalami menstruasi sebanyak 10, izin sakit ada 5 anak dan tanpa keterangan 2 untuk skrining yang kedua dilakukan dibulan November. Pada kelas 7 SMPN 1 Kalibaru dengan jumlah siswi sebanyak 148. Pemberian tablet untuk tambah darah dari puskesmas di distribusikan setiap 6 bulan sekali untuk Kalibaru di distribusikan awal tahun dan pertengahan tahun ke sekolah-sekolah. Dan diberikan pada siswi 1 minggu sekali di hari Jumat dengan pemantauan

menggunakan aplikasi whatsapp.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024 di SMPN 1 Kalibaru terkait asupan gizi dan pola menstruasi terkait anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan 30 responden. Dari 30 responden pada kuisioner asupan gizi terdapat 25 siswi yang belum paham terkait anemia dan asupan gizi sedangkan 5 siswi lain sudah paham tentang anemia dan asupan gizi. Kemudian untuk hasil kuisioner siklus menstruasi didapatkan hasil bahwa dari 30 responden hanya 10 siswi yang paham tentang pola menstruasi yang tepat dan terdapat 20 siswi lain yang belum paham terkait pengertian dan siklus pola menstruasi. Dari hasil studi pendahuluan yang telah di dapat di SMP 1 Kalibaru terkait asupan makan yaitu zat besi menggunakan metode recall mendapatkan hasil 18 responden yang belum memenuhi asupan makan zat besi dan 12 responden sudah tepat memenuhi asupan makan zat besi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ” Hubungan Siklus Menstruasi dan Asupan vitamin C Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP 1 Kalibaru”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara siklus menstruasi dan asupan vitamin C terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kalibaru.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara siklus menstruasi dan asupan vitamin C terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kalibaru di Kabupaten Banyuwangi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran kejadian anemia, asupan vitamin C dan siklus menstruasi pada remaja putri SMP 1 Kalibaru
2. Menganalisis hubungan asupan vitamin C pada kejadian anemia remaja putri di SMP 1 Kalibaru
3. Menganalisis hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP 1 Kalibaru

1.4 Manfaat

1.4.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah relasi dan pengalaman serta keterampilan bagi peneliti dalam pengambilan sebuah data.

1.4.2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk dijadikan referensi terkait ilmu gizi yang diterapkan khususnya mengenai hubungan antara siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah informasi kepada remaja putri khususnya terkait siklus menstruasi dan asupan vitamin C terhadap kejadian anemia pada remaja putri.