

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan kritis dalam kehidupan individu di mana terjadi banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Periode ini sering dianggap rawan karena remaja rentan terhadap berbagai risiko kesehatan, termasuk masalah gizi. Salah satu masalah gizi utama yang sering dialami oleh remaja adalah anemia. Fakta menyebutkan bahwa remaja putri berisiko sepuluh kali lebih besar dibandingkan dengan remaja putra (Ariani et al., 2023).

Penurunan kadar hemoglobin dapat mengakibatkan gejala anemia. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan beberapa efek negatif pada kesehatan seperti tubuh menjadi mudah lelah karena darah tidak dapat membawa oksigen ke seluruh tubuh dengan efektifitas yang cukup. Hal ini dapat membuat jantung lebih keras untuk membawa oksigen dan dapat membuat detak jantung tidak teratur, sehingga dapat menyebabkan sesak napas (Andini & Dwi, 2022). Orang dengan kadar hemoglobin rendah dapat mengganggu pertumbuhan fisik seperti tubuh yang lemah (mudah terserang penyakit/mudah terinfeksi), letih, lesu, pusing, tinitus, sifat mudah marah, gangguan pencernaan, sesak napas, *palpitasi*, nadi tidak stabil, *hipotensi ortostatik*, serta menurunnya produktivitas dalam keseharian sehingga melakukan kegiatan pun jadi tidak bersemangat dalam hal apapun. Kemudian pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan (Eliska, dkk., 2019; Suhartini et al., 2021; Taufiq et al., 2020).

Selain itu pada remaja putri yang mengalami hemoglobin rendah dan terindikasi anemia dapat mengganggu perkembangan kognitif. Anemia menyebabkan kurangnya oksigen ke otak, ini berdampak pada penurunan elastisitas neuron, yang menyebabkan gangguan dalam fungsi neurotransmitter. Hal ini dapat mengurangi sensitivitas terhadap reseptor saraf, mengakibatkan hilangnya reseptor tersebut. Dampaknya adalah pada kecerdasan, konsentrasi dan daya tangkap (daya ingat) pelajar sehingga mempengaruhi prestasi belajar (Indrawatiningsih et al., 2021); Taufiq et al., 2020). Dikutip dari penelitian terdahulu menjelaskan bahwa hasil pengukuran hemoglobin terhadap prestasi diperoleh p value $0,007 < 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa tingkat kadar hb memiliki pengaruh terhadap prestasi siswa (Saraswati, 2021).

Anemia dapat menjadi masalah serius selama masa menstruasi karena kehilangan darah yang terjadi secara teratur disetiap bulannya. Selain itu, anemia juga dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi yang penting untuk pertumbuhan, seperti zat besi, vitamin B12, dan asam folat (B9) yang berfungsi dalam pembentukan efektivitas penggunaan sel darah merah serta berperan dalam aktifitas dan metabolisme sel-sel tulang (Eliska et al., 2019)..

Peningkatan jumlah kejadian anemia secara global menunjukkan bahwa masalah ini tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Prevalensi kejadian anemia secara global telah menjadi perhatian utama sejak tahun 1990 hingga 2019. Data penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 mengungkapkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar pada tahun 2019. Penelitian ini juga menyoroti bahwa tiga

wilayah dengan jumlah kasus anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan, dan Afrika Tengah (WHO., 2020).

Prevalensi anemia di Indonesia yaitu mencapai 48,9%, pada remaja usia 15-24 terus mengalami peningkatan yang sangat signifikan dalam 11 tahun terakhir dari 37,1% tahun 2013 menjadi 32,0% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 22,7% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan di Sumatera Utara prevalensi anemia pada laki-laki yaitu sebesar 20,35%, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Riskesdas Sumut, 2018)..

Mengonsumsi serat tinggi dapat menjaga sistem pencernaan dan mencegah konstipasi, namun konsumsi serat lebih dari 40 gram per hari dapat mengurangi penyerapan mineral penting seperti zat besi, seng, dan kalsium (Wandasari, 2022). Penyebab utama anemia gizi besi adalah kurangnya konsumsi zat besi dalam makanan sehari-hari, gangguan penyerapan zat besi oleh tubuh karena adanya zat penghambat tanin, fitat, dan oksalat, serta kurangnya zat yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi seperti vitamin C. Selain itu, kurangnya konsumsi protein juga dapat menjadi faktor penyebab (Sugiso et al., 2021; Wandasari, 2022).

Sayur dan buah merupakan salah satu sumber utama serat pangan bagi masyarakat. Keduanya memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi anemia karena keduanya mengandung banyak zat besi, folat dan vitamin C yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Jika remaja putri ataupun penderita anemia kurang (tidak) mengonsumsi cukup sayur dan buah makan

yang kemungkinan akan timbul yaitu pemburukan anemia, penurunan kondisi kesehatan, gangguan fungsi kognitif, semakin besar risiko penyakit lain serta pemulihan yang lama (Saraswati, 2021).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan asupan serat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri (siswi MAN Asahan Kecamatan Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka adapun yang menjadi rumusan masalah adalah “Apakah Terdapat Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara asupan serat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1.3.2.1 Untuk mendeskripsikan karakteristik pada responden

1.3.2.2 Untuk mengetahui kadar hemoglobin pada responden

1.3.2.3 Untuk mengetahui konsumsi makanan berserat pada responden

1.3.2.4 Untuk mengetahui pengaruh antara serat dengan kadar hemoglobin pada responden

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan landasan yang penting dalam pembuatan rencana pengendalian dan intervensi untuk remaja di sekolah yang menjadi subjek penelitian. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang masalah gizi dan pola makan yang dihadapi oleh remaja di sekolah tersebut, seperti misalnya pengadaan kantin sehat untuk siswa-siswi ataupun melengkapi kantin dengan poster tentang jajanan yang baik dan bergizi. Sehingga tidak hanya siswa-siswi saja yang menjalankan program kantin sehat akan tetapi semua warga sekolah.

