

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keadaan kesehatan dan gizi remaja di Indonesia masih memprihatinkan, salah satu penyebabnya adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Pada remaja putri tidak hamil (≥ 15 tahun) dikatakan tidak anemia apabila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai 12 g/dl, anemia ringan 11.0 – 11.9 g/dl, anemia sedang 8.0 – 10.9 g/dl, dan anemia berat < 8.0 g/dl (WHO, 2011) dalam (Kemenkes RI, 2018). Faktor yang mempengaruhi anemia salah satunya adalah aktifitas fisik (Rahayu et al., 2019). Menurut WHO, 2017 Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Prasetyo Kusumo, 2020). Aktifitas fisik yang baik bagi remaja adalah aktifitas fisik yang sedang. Tubuh yang sehat mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal, sebaliknya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam porsi yang sedang mempunyai dampak positif bagi kesehatan remaja putri (Basuki, 2019) dalam (Nurhayati et al., 2020)

Pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita usia reproduksi, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensinya adalah 29,6% pada wanita

tidak hamil usia subur, dan 36,5% pada wanita hamil (WHO, 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 bahwa di Indonesia sebanyak 84,6% anemia terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun, untuk menanggulangnya pemerintah telah mengadakan program pemberian tablet tambah darah dengan cakupan pada remaja putri tahun 2020 sebesar 45.0 % (Indrayani et al., 2021). Di Jawa Timur prevalensi anemia pada remaja putri termasuk dalam kategori berat yaitu 42,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Dari data penjarangan risiko anemia pada peserta didik perempuan Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2020, bahwa masih terdapat kasus anemia sebesar 31,5% dan kasus anemia pada remaja putri yang terjadi di Kecamatan Sumbersari yaitu mencapai 648 kasus dengan proporsi 19,76% (Kusuma, 2020)

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik ataupun yang melakukan aktivitas fisik secara berlebihan dapat mempengaruhi kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh juga ikut menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk hemoglobin, jika produksi besi menurun, maka akan mempengaruhi pembentukan hemoglobin yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh sel tubuh. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama pada akhirnya kadar hb mengalami penurunan dan terjadi anemia (Wardlaw & Anne, 2009) dalam (Basuki, 2019).

Sedangkan pada aktivitas fisik berlebih, bermula dari kompresi pembuluh darah dan kontraksi kuat dari otot-otot yang mengakibatkan sel-sel darah merah rusak dan tubuh banyak kehilangan zat besi (Fe), hal ini yang menyebabkan kadar Hemoglobin (Hb) menjadi turun dan terjadi anemia (Lee, 2008) dalam (Nurhayati et al., 2020).

Beberapa faktor penyebab terjadinya anemia antara lain defisiensi zat gizi, perdarahan, dan hemolitik yaitu dimana sel darah merah hancur lebih cepat dari waktu yang seharusnya (Kemenkes RI, 2018).

Risiko yang dapat timbul pada remaja anemia diantaranya yaitu dapat menurunkan kesehatan reproduksi pada remaja, memperlambat perkembangan motorik dan menghambat tercapainya tinggi badan yang ideal, menurunkan kinerja belajar serta dapat mempengaruhi tingkat kebugaran tubuh pada remaja (Tandirerung, 2013) dalam (Basuki, 2019). Pada remaja anemia, kemampuan penyerapan oksigen berkurang karena kurangnya jumlah sel darah merah yang salah satu fungsinya dalam tubuh adalah mengikat oksigen. Hal ini akan mempengaruhi kekuatan kardiorespirasi sehingga kemampuan aktivitas fisik yang bersifat ketahanan tubuh berkurang (Rosmalina dan Permaesih, 2010) dalam (Basuki, 2019).

Menurut Kemenkes RI, 2018 dalam buku *Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wus* dijelaskan bahwa beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin yaitu dengan rutin mengonsumsi makanan yang

mengandung zat besi sehingga dapat mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia pada remaja putri. Upaya pertama dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang kedua fortifikasi bahan makanan, kemudian pemberian suplementasi zat besi secara teratur (Kemenkes RI, 2018). Untuk mengurangi 50% prevalensi anemia pada remaja putri di tahun 2025, Pemerintah Indonesia mengadakan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan mengutamakan pemberian tablet tambah darah (TTD) satu tablet setiap minggu. Dari hasil penelitian Ningtyias et al., 2020 setelah dilakukan wawancara bersama pembawa program tablet tambah darah remaja putri Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, dimulai bulan Februari 2018 Kabupaten Jember telah menggerakkan program tersebut melalui UKS di setiap SMP dan SMA sederajat (Ningtyias et al., 2020).

Dari hasil wawancara kepada 10 remaja di kampus Prodi Sarjana Terapan kebidanan jember, terdapat 8 orang yang setiap harinya melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, bermain laptop, belajar di rumah, duduk santai, dan berbaring. Sedangkan 2 remaja lain rutin melakukan aktivitas berat seperti bermain basket dan futsal di setiap minggunya.

Berdasarkan latar belakang di atas, di kecamatan Patrang angka kejadian anemia besar, setelah dilihat-lihat kejadian anemia yang terbesar pada remaja, setelah dilihat kembali pada remaja yg terkena anemia itu

terdapat pada kampus, salah satu kampusnya pada prodi kebidanan jember sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Adakah hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023
- 2) Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023
- 3) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan pembaca khususnya mahasiswa tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember

1.4.2 Manfaat Teoritis

1) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan pengajaran bagi mahasiswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari anemia

2) Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi kepada remaja tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam rangka menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk menambah referensi dalam penelitiannya terkait dengan anemia pada remaja putri