

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah istilah yang merujuk pada kelompok usia. Rentang usia remaja bervariasi dalam berbagai budaya dan negara, tetapi umumnya mencakup antara masa akhir kanak-kanan (12 tahun) hingga awal pertengahan usia (20 tahun) (Djama *et al.*, 2022). Hormon pertumbuhan, hormon luteinizing, dan hormon perangsang folikel adalah beberapa hormon yang mengubah tubuh remaja putri dan penting untuk kesehatan emosional, kognitif, dan reproduksi. Hormon-hormon tersebut juga berperan dalam pematangan sel telur (Susiloningtyas & Rahayu, 2022). Perubahan tersebut meningkatkan kebutuhan nutrisi, baik makronutrien maupun mikronutrien (Rahmawati *et al.*, 2017). Selama masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Handayani & Budiman, 2022).

Dalam islam, pertumbuhan dan perkembangan pada remaja terdapat keterkaitan. Sesuai dengan firman Allah SWT Q.S Al-Mu'minun ayat 67:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَرٍ اِثْمِنُنُّطْفَةٍ ثُمَّ عَلَقَكُمْ ثُمَّ يَخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا اَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكُونُوا اَشْيُوخًا
وَمِنْكُمْ نَبِيٌّ قَدْ قَبِلْنَا لِيَبْلُغُوا اَجْلًا مُسَمًّى لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: “Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada

masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya)". (QS: Al-Mu'min Ayat: 67)

Menurut penafsiran Kementerian Agama, siklus menstruasi seorang wanita dan mimpi basah seorang pria sesuai dengan tahapan perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi dan berlanjut hingga masa kanak-kanak dan remaja. Tahap berikutnya adalah usia lanjut, di mana seseorang mencapai puncak kapasitas fisiknya sebelum mengalami kemunduran hingga tidak berdaya.

Pada tahun 2015, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia berkisar antara 40 hingga 88% di seluruh dunia, yang mengindikasikan bahwa kejadian anemia saat ini relatif tinggi. Anemia dalam berbagai tingkat mempengaruhi antara 25 dan 40 persen remaja perempuan di Asia Tenggara (Hamidi & Dhilon, 2022). Adapun di Indonesia, merujuk pada Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SKDI) 2017, anemia lazim terjadi pada anak usia 5 hingga 12 tahun (sekitar 26%), perempuan usia 13 hingga 18 tahun (sekitar 23%), perempuan usia 15 hingga 49 tahun (sekitar 23%), dan perempuan hamil (sekitar 37%). Laki-laki lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan perempuan, yang memengaruhi sekitar 12% laki-laki usia 13 hingga 18 tahun dan 17% laki-laki di atas usia 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Remaja putri di Provinsi Jawa Barat memiliki tingkat kejadian anemia sebesar 51,7% (Atikah *et al.*, 2022). Sodik *et al.* (2018), telah

menemukan bahwa hingga 74,4% remaja putri di Gujarat mengalami anemia, memberikan bukti tambahan mengenai tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri dengan anemia yang berusia 10 hingga 19 tahun lebih mungkin untuk meninggal, dengan peluang 70%, menurut penelitian lain yang mengamati 6 populasi di seluruh dunia (Zubir, 2018). Di Kota Tasikmalaya pada tahun 2023, terdapat 3.566 remaja perempuan yang mengalami anemia (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

Kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh harus berada di antara 12 dan 17 g/dl untuk remaja laki-laki dan perempuan dianggap normal (Hamidi & Dhillon, 2022). Anemia adalah kondisi di mana kadar ini berada di bawah kisaran normal. Remaja yang memiliki masalah gizi akan memiliki pola makan yang tidak memadai. Remaja, terutama remaja putri, sangat rentan terhadap anemia defisiensi zat besi. Remaja mengalami kekurangan gizi, sebagian karena seringnya mereka mengonsumsi junk food dan terlambat makan (Rosanti et al., 2022). Pada remaja putri yang sedang mengalami masa pubertas, anemia gizi besi merupakan salah satu jenis anemia yang mungkin terjadi (Herwandar & Soviyati, 2020). Gejala ini disebabkan oleh kehilangan zat besi yang signifikan selama menstruasi, kebutuhan tubuh akan zat besi yang meningkat, dan kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi yang tidak mencukupi, yang semuanya diperparah oleh asupan zat besi yang tidak memadai.

Makanan menjadi salah satu kunci kesehatan, terutama bagi anak-anak, karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan seseorang saat ini, tetapi juga

kelangsungan hidup seseorang. Selain itu, dalam Q.S. Al-Maidah ayat 88, kita harus mempertimbangkan kehalalan makanan yang akan kita konsumsi.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”

Adapun, sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Ahmad menjelaskan sabda Nabi tentang larangan berlebih-lebihan dalam makanan, minuman, dan pakaian serta keharusan untuk bersedekah tanpa rasa dendam dan meminta-minta.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلْ وَاشْرَبْ وَابْسُ وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ سَرْفٍ وَلَا مَخِيلَةٍ {رواه ابو داود واحمد}

Artinya: Rasulullah SAW. Bersabda “makanlah dan minumlah, berpakaianlah dan bersodaqohlah dengan tidak israf dan tidak sombong (H.R Abu Daud dan Ahmad).

Semua makanan yang sesuai dengan hukum makanan Allah dikatakan halal. Menurut Thaiyyiban, tidak ada makanan bergizi yang kita makan yang dapat membahayakan tubuh kita dengan menyebabkan penyakit atau sakit. Tidak berlebihan berarti menahan diri dalam berperilaku, termasuk apa yang dikonsumsi, berapa banyak yang dikonsumsi, dan bagaimana cara berpakaian.

Setelah itu, pentingnya membuat pilihan makanan dan minuman yang tepat diserahkan pada pertimbangan taqwa dan amanah kita sendiri.

Menurut penelitian Hamidi dan Dhilon dari tahun 2022, anemia menyerang 59,7% dan 56,7% remaja putri, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki pola makan yang buruk. Dengan 44 responden siswi, penelitian Widarini pada tahun 2021 tentang hubungan pola makan dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Bahrul Mubarak Toronipa, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara mengungkap hasil yang menunjukkan bahwa dari 44 responden, sebanyak 24 siswi memiliki pola makan yang tidak baik dan mengalami anemia, sedangkan 20 siswi memiliki pola makan yang baik dan tidak mengalami anemia. (Widarini, 2021).

Remaja yang tinggal asrama lebih mungkin mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena jauh dari orang tua memaksa santriwati untuk hidup mandiri, terutama dalam hal memenuhi kebutuhan gizi mereka (Meika et al., 2022). Stunting (kekurangan berat badan) merupakan masalah gizi yang serius di kalangan santri remaja di Indonesia, menurut Indrasari et al. (2019). Selain itu, kurangnya pemahaman gizi yang parah di kalangan remaja yang bersekolah di pesantren. Menurut survei ini, hanya 99% murid remaja yang memiliki pemahaman yang cukup tentang gizi seimbang, dan 21,6% memiliki sikap negatif tentang hal tersebut. Hal ini menunjukkan korelasi langsung antara pendidikan dan pola makan yang sehat.

Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada Tasikmalaya merupakan pondok pesantren memiliki tingkat prevalensi anemia cukup tinggi, ditinjau dari hasil wawancara dengan pengurus pondok pesantren banyak santri mengalami anemia dibandingkan dipondok Pesantren Al-Ijtihad Bungursari dan Pondok Pesantren Cipasung kejadian anemia tidak setinggi di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada tanggal 20-23 maret 2023 pada 10 remaja putri/santriwati di pondok pesantren Mathla'ul Khaer Cinta Pada dengan cara wawancara dan melakukan pemeriksaan hemoglobin hasil yang di dapat 3 orang mengatakan sarapan tapi kadang-kadang dan 7 orang mengatakan tidak sarapan sama sekali. Empat siswa mengalami anemia berat, empat siswa mengalami anemia ringan, dan dua siswa tidak mengalami anemia, berdasarkan hasil tes hemoglobin. Dari 6 orang menyatakan sering merasa pusing, lelah dan konsentrasi belajar terganggu. Sedangkan 4 orang lainnya mengatakan pernah mengalami anemia dan hal tersebut diketahui setelah menjalani pemeriksaan oleh dokter.

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan. Penyebab anemia yang multifaktorial termasuk perubahan keseimbangan energi, yang dipengaruhi oleh kondisi gizi. Konteks tersebut telah menarik keingintahuan peneliti yang ingin mempelajari “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cinta Pada Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja adalah masa perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu. Selain itu, ditandai dengan kebutuhan energy yang cukup pada tiap harinya. Hal ini dikarenakan padatnya kegiatan atau aktivitas harian yang dilewati, terutama saat menjadi santri di Pondok Pesantren. Remaja putri yang tinggal di pondok pesantren memiliki keterbatasan dalam pola makannya, sehingga dapat dinilai kurang mencakupi kebutuhan gizi dan energy. Akibatnya, banyak timbul masalah gizi pada usia ini, salah satunya adalah anemia. Anemia yang disebabkan karena kurangnya gizi yang berasal dari nutrisi untuk pembentukan hemoglobin. Selain itu, kebutuhan energy yang kurang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dan vitamin E sehingga mempengaruhi kestabilan darah. Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, maka rumusan masalahnya yaitu: “Bagaimanakah hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathla’ul Khaer Cintapada Tasikmalaya?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathla’ul Khaer Cintapada Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dalam penelitian ini antara lain:

- a. Diketuainya pola makan remaja putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada Tasikmalaya.
- b. Diketuainya kejadian anemia remaja putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada Tasikmalaya.
- c. Diketuainya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cinta pada Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk study lanjutan yang bertujuan untuk mencegah anemia dengan menyediakan data mengenai hubungan antara pola makan dan prevalensi anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Remaja putri di Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada mampu mengetahui pentingnya pola makan yang baik, sehingga siswa mampu menjaga kesehatan sebagai upaya pencegahan Anemia.

b. Pondok Pesantren

Mengedukasi Pondok Pesantren Mathla'ul Khaer Cintapada mengenai hubungan antara pola makan dan prevalensi anemia pada remaja putri

sehingga pihak pondok pesantren dapat menindaklanjuti masalah yang ditemukan dalam penelitian ini.

c. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam penerapan aplikasi program keperawatan komunitas bersifat promotive dan edukasi sebagai upaya pencegahan penyakit anemia pada remaja putri.

d. Bagi FIKES UMTAS

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam pelaksanaan Catur Dharma Perguruan Tinggi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, khususnya untuk memberikan konteks lebih lanjut kepada pembaca.

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan *evidence-based nursing practice* untuk penelitian selanjutnya dengan faktor dan metodologi lain, yang didukung oleh data ilmiah terkini.