

Anemia Remaja, Masalah Gizi Intergenerasi

Agus Wijanarka

ADA ada banyak pekerjaan untuk menanggulangi masalah gizi, terlebih di masa pandemi Covid-19. Hanya salah satu masalah yang belum usai adalah tingginya prevalensi anemia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk berusia 10-19 tahun yang merupakan masa transisi anak-anak menuju dewasa. Masa ini mengalami pertumbuhan pesat pada fisik, mental dan sosial.

Mengacu teori perbedaan generasi yang disampaikan Putra (2016) remaja era sekarang masuk generasi Z yang lahir pada 1995-2010. Mereka lahir saat akses internet menjadi budaya global yang berpengaruh terhadap nilai dan pandangan hidupnya termasuk pada aspek gizi. Akses informasi dari sumber tidak benar menyebabkan cara pandang yang salah. Contoh sederhana yang sering terjadi adalah remaja putri dikatakan cantik bila bertubuh kurus atau langsing.

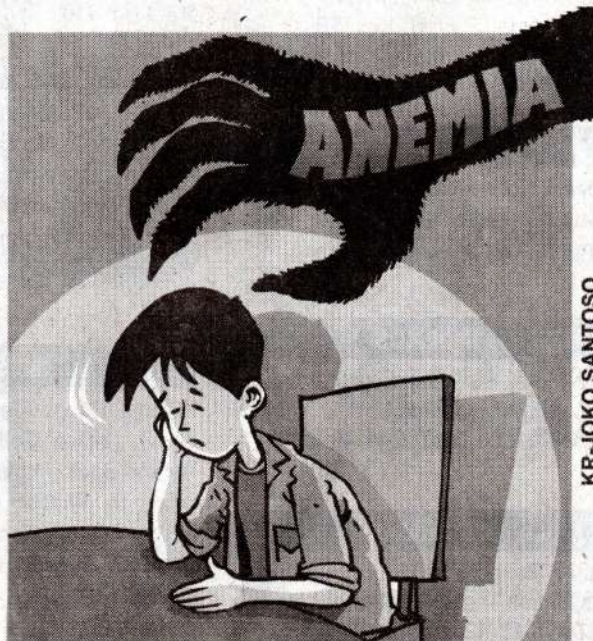
Adanya *image* kurus itu cantik berakibat mereka akan membatasi konsumsi makan. Padahal remaja sangat memerlukan perhatian dalam pemenuhan gizinya. Usia remaja bagi perempuan merupakan masa persiapan kehamilan untuk generasi yang dilahirkan.

Berisiko

Masih tercatat masalah gizi remaja di Indonesia yakni 16% kegemukan dan obesitas, 8,7% kurus dan 25% remaja putri mengalami anemia (Kemenkes RI, 2020). Angka tersebut membuktikan satu dari empat remaja putri menderita anemia.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari normal. Gejalanya muncul dari kurangnya oksigen yang dibawa darah ke jaringan tubuh sehingga menimbulkan tanda 5L (letih, lemah, lesu, lelah, lalai). Kondisi ini dapat dikaitkan rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi. Kecenderungan mengkonsumsi ma-

kan praktis dan siap saji biasanya hanya mengandung tinggi karbohidrat dan lemak namun rendah zat besi. Dampak buruk anemia menyebabkan turunnya produktivitas kerja wanita sebesar 20% atau 6,5 jam per minggu (Achadi, 2018). Kurang oksigen pada otak saat anemia menurunkan konsentrasi yang berdampak rendahnya prestasi.



Apabila tidak ditangani anemia saat remaja akan berlanjut hingga dewasa. Anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting (pendek). Balita stunting pada saat dewasa juga berisiko mengalami anemia. Artinya, saat mereka dewasa nanti, karena menderita anemia akan menurunkan generasi anemia lagi. Kondisi tersebut seperti 'lingkaran setan' masalah gizi intergenerasi yang terjadi pada beberapa generasi dalam satu garis keturunan.

Gizi Seimbang

Pemerintah sebenarnya mengembangkan berbagai program penanggulangan anemia. Mulai edukasi konsumsi sumber zat besi, fortifikasi, pemberi-

an tablet tambah darah bagi remaja putri serta berbagai program lainnya. Prevalensi anemia remaja yang tinggi membuktikan perlunya gerakan bersama dalam mengatasinya.

Bermula dari individu seorang remaja, keluarga ataupun lingkungan sekitarnya. Salah satu alternative yang direkomendasikan para ahli dalam penanggulangan anemia adalah melalui konsumsi gizi seimbang yang mengacu *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma tahun 1992. Gizi seimbang ditandai konsumsi makan cukup dan bervariasi, sehingga tercukupi kebutuhan zat besinya. Daging merah, ikan, hati, unggas, sayuran hijau, kentang dan kacang-kacangan merupakan contoh sumber zat besi. Saat mengkonsumsi jangan bersamaan minum teh atau kopi karena menurunkan penyerapan zat besi.

Dianjurkan selalu konsumsi buah atau sumber vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi. Budaya makan pangan lokal yang bervariasi harus dilakukan para remaja. Marilah kita kawal para remaja agar bebas dari anemia dan terputus masalah gizi intergenerasi. Remaja yang sehat menjadi aset berharga untuk SDM Indonesia menuju negara maju. □

*) **Dr Agus Wijanarka SsiT MKes**,
Dosen pada Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.