

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan kondisi medis di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau hemoglobin, sehingga mengganggu kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di kalangan remaja putri. Hemoglobin merupakan petunjuk diagnosa anemia. Kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal menyebabkan kekurangan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kadar hemoglobin normal tidak sama untuk laki-laki remaja 13-17 g/dl dan perempuan 12-15 g/dl. Ambang batas anemia remaja putri merupakan 12 g/dl atau lebih (Amalia *et al.*, 2024).

Penyebab anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, atau folat, yang diperlukan untuk produksi sel darah merah. Remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, dengan mayoritas kasus terjadi pada remaja putri. Pada remaja putri, anemia sering disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat perdarahan menstruasi yang berat atau diet yang kurang gizi. Selain itu, kebutuhan zat besi yang lebih tinggi selama masa pertumbuhan juga dapat berkontribusi pada peningkatan risiko anemia pada remaja putri (Enggardany *et al.*, 2021).

Anemia pada remaja putri dapat berdampak serius terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Kekurangan sel darah merah yang sehat mengurangi kapasitas tubuh untuk mengangkut oksigen, yang dapat

menyebabkan kelelahan, pusing, dan penurunan daya konsentrasi. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademis serta aktivitas fisik mereka. Selain itu, anemia yang tidak diatasi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan di masa depan, seperti gangguan sistem kekebalan tubuh dan masalah selama kehamilan di masa dewasa (Hindratni *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, anemia mempengaruhi sekitar 29,9% remaja perempuan usia 15–19 tahun di seluruh dunia, dengan penyebab utama merupakan defisiensi zat besi akibat asupan gizi yang tidak memadai dan kehilangan darah selama menstruasi. Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia mencapai 16,2% atau 33.610 jiwa dengan penderita berjenis kelamin perempuan sebesar 18% atau 16.539 jiwa (Kementerian Kesehatan, 2023). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi anemia pada remaja putri justru mengalami peningkatan dari 37,1% pada Riskesdas 2013 menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan proporsi anemia terbesar ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Menurut data Seksi Kesehatan Keluarga, Gizi, dan Kesehatan Jiwa Dinas Kesehatan DI Yogyakarta 2024 menunjukkan kejadian anemia di Kota Yogyakarta sebesar 29,51%. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada remaja yang berusia 16-18 tahun menempati prevalensi tertinggi status gizi kurus (10,58%) dan sangat kurus (3,93%) (Riskesdas, 2018).

Hemoglobin (Hb atau Hgb) merupakan protein dalam sel darah merah yang membawa zat besi. Zat besi menampung oksigen, menjadikan hemoglobin sebagai bagian penting dari darah. Hemoglobin biasanya diukur sebagai bagian dari tes hitung darah lengkap rutin yang dilakukan pada sampel darah yang diambil. Penyebab Hb rendah biasanya merupakan tanda gangguan kesehatan seperti anemia atau kanker. Untuk memeriksa kadar hemoglobin, biasanya dilakukan pemeriksaan darah yang disebut tes hemoglobin atau tes darah lengkap. Tes ini melibatkan pengambilan sampel darah dari pembuluh darah, yang kemudian dianalisis di laboratorium untuk mengukur jumlah hemoglobin dalam darah. Hasil tes ini akan memberikan informasi mengenai tingkat hemoglobin, yang dapat membantu dokter mendiagnosis anemia atau kondisi medis lainnya (Lain & Zurimi, 2021).

Pola makan memiliki hubungan yang sangat penting dengan anemia, karena asupan gizi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan zat-zat penting yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi, vitamin B12, dan folat, yang semuanya diperlukan untuk produksi hemoglobin, sering kali ditemukan pada individu dengan pola makan yang buruk atau tidak seimbang. Misalnya, pola makan yang rendah zat besi (seperti kekurangan daging, ikan, atau makanan yang diperkaya zat besi) dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Sebaliknya, konsumsi makanan yang kaya zat besi dan vitamin B12, serta folat, dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia. Kebiasaan melewatkan makan juga dapat menjadi

kontributor utama meningkatnya prevalensi anemia pada kelompok ini (Harahap & Damayanty, 2023).

Berdasarkan data profil kesehatan DIY 2023 faktor pemberat kejadian anemia remaja tertinggi dibuktikan dengan pola makan seperti remaja yang tidak memiliki kebiasaan makan sayur dan buah sesuai anjuran sebesar 95,9%, Diikuti dengan kebiasaan tidak sarapan dengan persentase 65%. konsumsi mie atau makanan instan 1-6 kali dalam seminggu sebesar 56,6%. Kebiasaan tidak cuci tangan dengan benar 45%, dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja sebesar 29,3%.

Permasalahan ini semakin kompleks ketika kebiasaan diet yang salah, seperti melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan cepat saji, semakin meningkat di kalangan remaja putri. Studi menunjukkan bahwa 45% remaja yang makan kurang dari tiga kali sehari memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kebiasaan makan teratur (Agustina *et al.*, 2020). Situasi ini diperparah oleh kurangnya pemahaman akan pentingnya zat besi dan kualitas diet seimbang yang dapat menunjang kesehatan selama masa pertumbuhan remaja.

Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur serta indeks massa tubuh (IMT) yang tidak ideal turut berkontribusi terhadap risiko anemia. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena anemia dapat mengganggu perkembangan fisik, kognitif, dan prestasi akademik remaja putri. Selain itu, indeks massa tubuh (IMT) yang tidak ideal baik *underweight* maupun *overweight* dapat mempengaruhi status anemia. Studi menunjukkan bahwa remaja dengan IMT

rendah sering kali memiliki cadangan zat besi yang minim akibat asupan energi yang tidak mencukupi, sementara obesitas dikaitkan dengan inflamasi kronis yang mengganggu metabolisme zat besi (S. Yunita *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami *et al.* (2022) menemukan bahwa remaja dengan pola makan rendah konsumsi zat besi dari sumber hewani, seperti daging merah dan ikan, lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan kelompok remaja lainnya (Utami, Margawati, Pramono, & Rahayu Wulandari, 2022). Selain itu, IMT yang rendah (*underweight*) atau berlebih (*overweight*/obesitas) juga dapat mempengaruhi status anemia karena berkaitan dengan asupan zat gizi yang tidak seimbang.

Status gizi seseorang sangat memengaruhi kualitas hidup mereka pada usia remaja, dan didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang menunjukkan jumlah makanan dan zat gizi yang dikonsumsi untuk memberikan energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengendalian metabolisme (Mufidah & Soeyono, 2021). Hasil survei nasional Riskesdas tahun 2013 dan 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas di kalangan remaja usia 16-18 tahun di Indonesia dari 7,3% menjadi 13,5%. Di Yogyakarta, khususnya, terjadi peningkatan dari 9,8% menjadi 14,4% dari tahun 2013 hingga 2018, dengan Kota Yogyakarta mencatat peningkatan tertinggi dari 18,5% menjadi 25,52% (Halawa *et al.*, 2022).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi angka kejadian anemia khususnya pada remaja putri merupakan dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD). Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri

mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan pada jenjang SMP dan SMA melalui UKS. Konsumsi TTD dilakukan setiap hari pada saat terjadi menstruasi pada remaja putri dan seminggu sekali jika tidak sedang mengalami menstruasi.

Berdasarkan data dari Seksi Kesehatan Keluarga, Gizi, dan Kesehatan Jiwa Dinas Kesehatan DI Yogyakarta Tahun 2024 menunjukkan cakupan remaja putri di Kota Yogyakarta yang mengkonsumsi TTD sebesar 91,60% atau dikatakan terbanyak kedua setelah daerah kulon progo, namun angka anemia remaja putri di Kota Yogyakarta termasuk terbanyak kedua atau sekitar 29,51%. SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki jumlah siswi yang cukup banyak yaitu sekitar 520 siswi. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 Januari 2025 dengan wawancara pada 15 siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta didapatkan 9 siswi memiliki pola makan yang kurang baik, diantaranya mengatakan jarang sarapan pagi karena malas dan tidak terbiasa sarapan. Banyak siswi yang suka jajan di luar dengan berbagai makanan cepat saji dan ada 2 siswi dengan berat badan berlebih karena kebiasaan makan di atas jam 8 malam dan terbiasa minum minuman manis. Ada 3 siswi yang mengatakan hanya makan 1-2 kali dalam sehari karena ingin menurunkan berat badan. Terdapat 6 diantara 15 siswa tersebut mengatakan mudah mengantuk saat pelajaran karena malam begadang dengan alasan mengerjakan tugas dan terbiasa tidur larut karena bermain sosial media.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, status gizi, dan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan data statistik yang akurat dan faktual terkait prevalensi anemia serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini juga bertujuan untuk melengkapi kekurangan penelitian terdahulu dengan memfokuskan pada populasi remaja sekolah menengah atas yang tinggal di kawasan perkotaan seperti Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di kalangan remaja putri, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Yogyakarta pada tahun 2024 sebesar 29,51% dan termasuk daerah tertinggi kedua se- DI Yogyakarta. SMA Negeri 7 Yogyakarta merupakan salah satu sarana pendidikan yang berada di Kota Yogyakarta. Perilaku atau aktivitas remaja putri di SMA Negeri 7 Yogyakarta pada umumnya memiliki pola makan yang kurang baik sehingga mempengaruhi terhadap status gizi siswi tersebut. Pola makan yang kurang baik ditunjukkan dengan jarang sarapan, frekuensi makan setiap harinya, dan kebiasaan makan makanan cepat saji dan lain sebagainya. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin mengetahui “Apakah ada hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 7 Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pola makan, status gizi, konsumsi tablet tambah darah, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua, dan kejadian anemia remaja putri kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta.
- b. Mengetahui hubungan antara variabel yaitu pola makan, status gizi, konsumsi tablet tambah darah, pekerjaan orang tua, dan pendidikan orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta
- c. Mengetahui variabel yang paling berhubungan menurut uji statistic terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam lingkup kebidanan komunitas yang berfokus pada upaya promotif dan preventif dalam kesehatan remaja putri, khususnya terkait anemia sebagai masalah kesehatan yang memengaruhi kualitas hidup, pertumbuhan, dan perkembangan remaja. Fokus penelitian ini mencakup pemantauan pola makan, status gizi, dan intervensi dini dalam mencegah serta mengatasi anemia pada remaja putri sebagai calon ibu di masa depan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan remaja dan gizi remaja. Hasil penelitian ini dapat menambah bukti ilmiah

mengenai hubungan antara pola makan, status gizi, dan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini akan memperkaya kajian dalam bidang gizi remaja, upaya preventif yang relevan dalam lingkup kebidanan.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta

Dapat dijadikan sebagai bahan literatur mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kejadian anemia khususnya di dalam pola makan dan status gizi remaja yang dapat mempengaruhi angka kejadian anemia remaja, sehingga dapat mencegah terjadinya resiko terkena anemia.

b. Bagi Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 7 Yogyakarta

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang anemia remaja putri dan menjadi masukan dalam melakukan kebijakan dan pembelajaran mengenai anemia.

c. Bagi Bidan dan Ahli Gizi di Puskesmas Mantrijeron

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan atau pertimbangan dalam pendampingan remaja dengan membuat program pencegahan anemia dan pemeriksaan berkala.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta menjadi rekomendasi untuk mengembangkan penelitian dengan membandingkan efektifitas metode lain.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
1.	Luluk Rosida, Luluk Khusnul Dwihesti	Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Pola Makan pada Remaja Putri dengan Anemia (Rosida & Dwihesti, 2020)	Penelitian deskriptif analitik, dengan pendekatan <i>crosssectional</i> , populasi sejumlah 425 siswi kelas X, jumlah sampel 40 siswi, teknik sampling <i>purposive sampling</i> , dengan memilih siswi yang sudah dipastikan menderita anemia baik ringan maupun sedang, waktu penelitian tahun 2019 di madrasah muallimat Yogyakarta menggunakan kuesioner.	Aktivitas fisik: 52,5% responden tidak memiliki aktivitas tambahan selain sekolah. Status gizi: 60% responden memiliki status gizi normal. Pola makan: 57,5% responden memiliki pola makan yang baik.	Persamaan: Menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i> . Sama-sama menggunakan kuesioner dalam pengumpulan data. Perbedaan: Penelitian ini memasukkan variabel aktivitas fisik dan tidak menggunakan alat pengukur Hb secara langsung. Populasi berbeda: madrasah swasta di Yogyakarta.
2.	Deepak Chaturvedi, Partha Kumar Chaudhuri, Priyanka, Anil Kumar Chaudhary	<i>Study of correlation between dietary habits and anemia among adolescent girls in Ranchi and its surrounding area</i> (Chaturvedi <i>et al.</i> , 2017)	Penelitian ini dilakukan pada 300 gadis remaja (10-19 tahun) dengan menanyakan kebiasaan makan mereka dalam 24 jam terakhir. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner-wawancara.	Tingkat keparahan anemia ditemukan meningkat secara bertahap dari kelompok remaja awal hingga akhir. Ada peningkatan hubungan pada konsumsi teh dan kopi setelah makan.	Persamaan: Menggunakan metode kuesioner-wawancara untuk melakukan pengumpulan data Perbedaan: Penggolongan pola makan menggunakan vegetarian dan <i>non</i> vegetarian saja.
3.	Linda Alfianingsih, Dedy Purwito	Status Gizi, Pola Makan,	Penelitian menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Banyumas dan	Persamaan:

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
		Menstruasi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri (Alfianingsih & Purwito, 2024)	Sampel penelitian ini adalah siswi putri yang berjumlah 86 yang diambil dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dan analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji <i>Spearman Rank</i> .	menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 62,8%. Mayoritas responden memiliki status gizi kurus (60,5%) dan pola makan yang kurang baik (62,8%). Selain itu, sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang teratur (58,1%) dan durasi menstruasi yang tergolong panjang (50%).	Metode <i>cross-sectional</i> dan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> , serta mengukur status gizi dan pola makan. Perbedaan: Menambahkan variabel pola menstruasi; analisis menggunakan Spearman Rank, tidak menggunakan alat digital pengukur Hb. Lokasi penelitian di MAN 1 Banyumas.
4.	Aras Utami, Ani Margawati, Dodik Pramono, Diah Rahayu Wulandari	<i>Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School</i> (Utami, Margawati, Pramono, & Wulandari, 2022)	Penelitian <i>cross-sectional</i> dilakukan pada bulan November 2020 di kalangan remaja putri di pondok pesantren di Semarang. Sebanyak 162 responden dipilih secara <i>cluster sampling</i> . Anemia ditentukan dengan mengukur kadar hemoglobin Pengetahuan dan kebiasaan makan dikumpulkan melalui kuesioner. Status gizi dinilai dengan mengukur berat badan dan tinggi	Kelebihan berat badan lebih mungkin mengalami anemia ($p=0,044$). Tidak ada hubungan antara pendidikan ayah, pendidikan ibu, pengetahuan, frekuensi makanan pokok, kebiasaan sarapan, konsumsi lauk hewani, konsumsi lauk nabati, konsumsi teh manis dengan anemia. Model multivariat menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan pengetahuan baik berhubungan signifikan dengan anemia.	Persamaan: Menggunakan metode <i>cross-sectional</i> dan mengukur Hb serta status gizi secara objektif. Perbedaan: Teknik sampling berbeda (<i>cluster vs purposive</i>); analisis multivariat dilakukan; melibatkan pengetahuan dan konsumsi makanan spesifik seperti lauk hewani, sarapan, dll. Populasi di pesantren, bukan sekolah umum.

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
			badan, kemudian diklasifikasikan berdasarkan indeks massa tubuh menurut usia menggunakan WHO Anthro.		