

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Elise Putri, 2024). Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada masa remaja kebutuhan akan gizi dan zat besi akan lebih tinggi dibanding dengan rentan usia sebelum dan sesudah nya, dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi penting pada pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa (Rani *et al.*, 2022).

Remaja putri secara khusus menghadapi tantangan kesehatan yang lebih kompleks dibandingkan remaja laki-laki, terutama terkait kebutuhan gizi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri adalah anemia.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal yang dibutuhkan tubuh untuk mengangkut oksigen (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022). Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan zat besi tubuh sehingga penyediaan zat besi untuk *eritropoesis* berkurang yang menyebabkan pembentukan hemoglobin berkurang (Febriani and Sijid, 2021).

Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Dari data terakhir pada tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15-49 tahun terkena anemia. Wilayah di Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta wanita dan 103 juta anak-anak terkena anemia di Afrika dan 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak terkena dampak di Asia Tenggara (WHO, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi anemia remaja di Indonesia pada usia 15-24 tahun 15,5%, berdasarkan jenis kelamin laki-laki 14,4%, perempuan 18,0% (Kemenkes, 2023).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi anemia pada remaja putri juga cukup tinggi, yaitu mencapai 23,92%, adapun prevalensi masing-masing kabupaten di Provinsi DIY, pada urutan pertama Kabupaten Kulon Progo 43,67%, urutan ke dua Kota Yogyakarta 29,51%, Urutan ke tiga Kabupaten Bantul 28,30%, urutan ke empat Kabupaten Sleman 17,57%, dan urutan terakhir Kabupaten Gunung Kidul sebesar 10,15% (Dinkes, 2023).

Prevalensi anemia di Kabupaten Bantul lebih tinggi dari Kabupaten Sleman yang mana menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya pada kelompok remaja putri yang merupakan calon ibu di masa depan. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, hingga risiko komplikasi saat kehamilan.

Adapun laporan dari data Puskesmas Pundong 2023 yang mengalami anemia sebanyak 267 dari 443 remaja putri atau 60,27%. Dimana salah satu kasus anemia terbanyak ke empat dalam lingkup wilayah puskesmas Pundong yaitu SMP Negeri 1 Pundong sebanyak 67 dari 117 remaja putri atau 57,26 %.

Anemia pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi yang erat kaitannya dengan pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan konsumsi jajanan yang tinggi kalori tetapi rendah kandungan zat gizi seperti zat besi, protein dan vitamin, menjadi salah satu faktor penyebab anemia pada remaja putri (Aspihani, Kabuhung and Ulfa, 2023). Banyak remaja putri lebih memilih jajanan yang dijual di sekitar sekolah karena harganya terjangkau dan rasanya menarik, meskipun sering kali kualitas gizinya tidak memadai (Nafi, 2023). Selain itu remaja putri juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi makan dan minuman seperti teh secara bersamaan pada waktu makan yang mana diketahui minuman teh ini dapat mengganggu penyerapan zat besi didalam tubuh hingga 75-85% (Agustina and Hayati, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Aspihani, Kabuhung and Ulfa, 2023) menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia, dimana sebagian besar remaja dengan pola makan kurang baik mengalami anemia dan pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan anemia karena asupan zat besi yang tidak mencukupi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan (Rahman and Fajar, 2024) banyaknya kasus

kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik, tidak teratur dan tidak seimbang memiliki risiko mengalami anemia dimana asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi hemoglobin dalam darah yang berkontribusi pada anemia.

Anemia menyebabkan berbagai dampak masalah terhadap remaja putri seperti mudah merasa lelah, terjadinya penurunan konsentrasi belajar, produktivitas menurun, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena infeksi, selain itu anemia pada remaja juga menurunkan kesehatan produksi, perkembangan motorik, mental serta kecerdasan terhambat, tingkat kebugaran menurun, dan tidak mencapai tinggi badan yang maksima, serta risiko komplikasi kesehatan jangka panjang yaitu beresiko tinggi pada kehamilan dan melahirkan (Del arifka and Dewi anggraini, 2023).

Di SMPN 1 Pundong, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki kebiasaan membeli jajanan dari pedagang kaki lima, yang diduga rendah kualitas gizinya. Kebiasaan ini meningkatkan risiko anemia yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, termasuk penurunan prestasi akademik dan daya tahan tubuh.

Kebiasaan mengonsumsi jajanan yang rendah kandungan gizinya, seperti makanan cepat saji, makanan instan, dan minuman berpemanis, menjadi faktor risiko utama terjadinya anemia pada remaja putri. Berdasarkan (Fitriyani, Sipasulta and Palin, 2023), ditemukan bahwa ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\ value = 0,004$). Hal sejalan ditunjukkan oleh (Zahroh and Indra, 2024) yang melaporkan

bahwa konsumsi makanan cepat saji secara signifikan berhubungan dengan status anemia ($p=0,000$). Selain itu, (Elysia, 2024) menyebutkan bahwa konsumsi makanan instan secara signifikan berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p = 0,002$). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan jajan yang tidak sehat di kalangan remaja perlu mendapat perhatian khusus sebagai salah satu penyebab utama tingginya angka anemia.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mencegah anemia pada remaja putri, seperti program pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah dan penyuluhan mengenai makanan seimbang. Namun, efektivitas program ini masih terkendala oleh kurangnya kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah, pola makan sehat dan pengaruh anemia terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 1 Pundong, yang diharapkan dapat menjadi dasar intervensi kesehatan yang lebih efektif.

B. Rumusan Masalah

Anemia menjadi salah satu permasalahan di Indonesia dengan Prevalensi anemia usia 15-24 tahun sebesar 15,5% (laki-laki: 14,4%, perempuan: 18,0%). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes RI, prevalensi anemia remaja putri di DIY yaitu 23,92% pada tahun 2023. Persentase tersebut memiliki proporsi anemia terbesar ada pada kelompok umur 10-24 tahun. Kabupaten Bantul menduduki peringkat ketiga terjadinya anemia pada remaja putri yaitu sebesar 28,30%. Menurut data yang

diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2023 dan SMP N 1 Pundong dengan persentase 57,26%.

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Bantul, termasuk di SMP Negeri 1 Pundong dengan prevalensi sebesar 57,26%, menunjukkan perlunya identifikasi faktor-faktor risiko yang memengaruhinya. Salah satu faktor adalah kebiasaan konsumsi jajanan, terutama jajanan yang dijual di lingkungan sekolah yang umumnya rendah kandungan zat gizinya seperti zat besi, protein, dan vitamin C, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji, makanan instan, serta jajanan yang tinggi gula dan lemak dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia karena rendahnya nilai gizi dan kandungan zat besi di dalamnya, dengan demikian rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penulis mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 1 Pundong.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja putri di SMP N 1 Pundong.
- b. Mengetahui kejadian anemia pada remaja putri menggunakan alat pemeriksaan kadar haemoglobin di SMP N 1 Pundong.

- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 1 Pundong.

D. Ruang Lingkup

1. Ruang lingkup materi

Penelitian ini membahas hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia pada remaja putri dan status anemia yang diukur berdasarkan kadar hemoglobin.

2. Lingkup masalah

Masalah yang diangkat adalah kejadian anemia pada remaja putri akibat kebiasaan konsumsi jajanan. Penelitian ini berupaya untuk menjawab apakah ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan kejadian anemia.

3. Lingkup tempat

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu SMP Negeri 1 Pundong.

4. Lingkup waktu

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dan kejadian anemia pada remaja putri dan dapat menjadi bahan bacaan dalam pembuatan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktik

a. Bagi Kepala Sekolah dan Guru SMP N 1 Pundong

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan dan kegiatan yang mendukung perilaku hidup sehat, khususnya dalam pengawasan terhadap jenis jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Selain itu, guru juga dapat memanfaatkan hasil ini untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa, baik melalui mata pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

b. Bagi remaja putri SMPN 1 Pundong

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola konsumsi jajanan sehat untuk mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan serta prestasi belajar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dasar dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan anemia pada remaja, sehingga intervensi yang dilakukan dapat lebih efektif dan menyeluruh.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul, Peneliti, tahun	Metode penelitian	Hasil	Persamaan dan perbedaan
1	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah (Aspahan i, Kabuhung and Ulfa, 2023).	metode analitik dengan pendekatan cross-sectional. dengan populasi seluruh remaja putri kelas 1-3, dan menggunakan total sampling sebanyak 46 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$	menunjukkan bahwa 45,7% remaja memiliki pola makan buruk, dan 52,2% mengalami anemia. Analisis bivariat dengan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).	Persamaan : membahas tentang anemia pada remaja putri, menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross-sectional, menggunakan kuesioner sebagai alat utama pengumpulan data. Perbedaan : lokasi penelitian, responden remaja putri SMA, variabel utama pola makan secara umum.
2	Edukasi Pendidikan Gizi terkait pemilihan jajanan sehat pada anak usia sekolah (Fadhilah <i>et al.</i> , 2024).	Kuantitatif pre-eksperimental (pre-test & post-test)	Ada peningkatan pengetahuan setelah edukasi ($p < 0,05$), tetapi tidak ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi jajanan sehat ($p = 0,779$).	Persamaan : pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner, Fokus pada kebiasaan konsumsi jajanan sebagai variabel utama, Uji statistik chi-square digunakan untuk menguji hubungan antara variabel. Perbedaan : lokasi penelitian, Efektivitas edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku, fokus Pengetahuan dan perilaku konsumsi jajanan.
3	Pengaruh Kontribusi Jajanan Kantin Terhadap Status Gizi Dan Risiko Anemia Pada Remaja Putri (Putri Putry, Toto Sudargo, 2023).	Desain riset cross-sectional, riset korelasional dilaksanakan di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. 107 responden remaja putri, berusia 14-19 tahun, dipilih secara random sampling.	Remaja putri 72 orang (67.3%) tidak mengalami anemia dan yang mengalami anemia sebanyak 35 (32.7%).	Persamaan : meneliti tentang hubungan antara makanan dan anemia, menggunakan metode penelitian yang sama Perbedaan : responden dan tempat penelitian.