

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan pada remaja putri dan hingga saat ini masih menjadi perhatian global. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa anemia pada perempuan tidak hamil ditetapkan apabila kadar hemoglobin berada di bawah 12 g/dL sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi menurun.¹ Kondisi ini dapat menyebabkan remaja mengalami mudah lelah, penurunan konsentrasi belajar, gangguan kebugaran fisik, hingga menurunkan produktivitas sehari-hari.

Secara global, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 30,7% perempuan usia reproduktif (15–49 tahun) di dunia mengalami anemia. Selain itu, prevalensi anemia pada perempuan hamil mencapai 35,5%, sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 30,5%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan kesehatan global yang berdampak pada kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup perempuan di berbagai negara.² Di Indonesia, anemia pada remaja juga masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun di Indonesia masih mencapai 18%. Angka tersebut

menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan, kebugaran, dan kemampuan belajar remaja.³ Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius karena dapat memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar remaja.

Secara regional, hasil survei Dinas Kesehatan DIY (2024) menunjukkan prevalensi anemia pada remaja yang bervariasi di beberapa kabupaten/kota seperti Kulon Progo (41,61%), Bantul (28,28%), Kota Yogyakarta (25,67%), DIY (23,07%), Sleman (14,53%), Gunung Kidul (10,41%). Cakupan minum tablet tambah darah di daerah Istimewa Yogyakarta pada remaja putri tahun 2024, Kabupaten Gunung Kidul (95,38%), Kabupaten Sleman (95,03%), Kabupaten Kota Yogyakarta (90,29%), Kabupaten Kulon Progo (85,77%), dan Kabupaten Bantul (81,51%).

Kabupaten Kulon Progo menjadi salah satu wilayah dengan angka anemia cukup tinggi dibandingkan beberapa kabupaten lain di DIY. Data skrining anemia Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo tahun 2024 menunjukkan bahwa Kecamatan Nanggulan mencatat angka 64% (260 dari 409 remaja putri), disusul Panjatan I 60% (296 dari 496 remaja putri), Wates 59% (810 dari 1371 remaja putri), Lendah I 54% (130 dari 232 remaja putri), dan Pengasih I 56% (353 dari 636 remaja putri). Angka-angka tersebut jauh melebihi target nasional yaitu 30%.⁴

Data skrining anemia Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo tahun 2024 menunjukkan bahwa Kecamatan Nanggulan memiliki prevalensi anemia tertinggi di Kabupaten Kulon Progo. Angka pada data tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi anemia remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mencapai 23,07%.⁵ Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri di wilayah Nanggulan masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut.

Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor biologis, status gizi, pola menstruasi, perilaku kesehatan, serta faktor psikologis. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat sehingga kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pembentukan sel darah merah.^{6,7} Pola menstruasi merupakan salah satu faktor biologis yang berhubungan erat dengan kejadian anemia pada remaja putri. Menstruasi yang berlangsung lebih dari tujuh hari, siklus yang tidak teratur, maupun perdarahan menstruasi yang berlebihan dapat menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah lebih banyak dibandingkan kondisi normal. Kehilangan darah tersebut berakibat pada meningkatnya kehilangan zat besi sehingga cadangan zat besi dalam tubuh dapat menurun apabila tidak diimbangi dengan asupan yang cukup.⁸

Selain itu, remaja yang mengalami gangguan menstruasi sering kali tidak menyadari bahwa kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko anemia. Oleh karena itu, pola menstruasi menjadi faktor penting yang perlu

diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan durasi menstruasi yang panjang dan volume perdarahan yang berlebihan memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pola menstruasi normal.¹

Selain faktor biologis, status gizi yang tercermin melalui indeks massa tubuh (IMT) juga berperan dalam kejadian anemia. Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami kekurangan asupan energi dan zat gizi penting, termasuk zat besi yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin. Sebaliknya, status gizi lebih juga dapat memengaruhi metabolisme zat besi dalam tubuh.⁹ Oleh karena itu, status gizi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator penting yang dapat menggambarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi pada remaja. Remaja dengan IMT rendah cenderung memiliki asupan energi, protein, dan zat besi yang tidak mencukupi sehingga proses pembentukan hemoglobin dapat terganggu. Sebaliknya, remaja dengan IMT berlebih juga berisiko mengalami gangguan metabolisme zat besi akibat peningkatan proses inflamasi kronis yang dapat menghambat penyerapan dan pemanfaatan zat besi dalam tubuh.⁹ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa baik status gizi kurang maupun status gizi lebih dapat berkontribusi terhadap terjadinya

anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, IMT menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam kajian anemia karena dapat memengaruhi status zat besi dan kadar hemoglobin secara tidak langsung.

Faktor perilaku kesehatan juga berkontribusi terhadap kejadian anemia. Pemerintah telah melaksanakan program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri sebagai salah satu upaya pencegahan anemia.⁴ Namun, keberhasilan program tersebut tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan TTD, tetapi juga oleh kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya secara rutin. Rendahnya kepatuhan konsumsi TTD dapat menyebabkan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal sehingga risiko anemia tetap tinggi.¹⁰

Selain faktor biologis dan perilaku kesehatan, faktor psikologis juga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Salah satu faktor psikologis yang banyak ditemukan pada masa remaja adalah *body image*. *Body image* merupakan persepsi dan penilaian seseorang terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya.¹¹ Pada masa remaja, perubahan fisik yang terjadi sering kali membuat remaja lebih memperhatikan penampilan dan membandingkan dirinya dengan standar tubuh ideal.¹² Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mendorong munculnya perilaku diet yang kurang sehat, seperti membatasi makan secara berlebihan, melewatkan sarapan, atau menghindari makanan tertentu yang dianggap dapat meningkatkan berat badan.¹³

Perilaku diet yang tidak tepat dapat menyebabkan asupan zat gizi penting, seperti zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12 menjadi tidak mencukupi. Padahal, zat-zat tersebut berperan dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah.¹⁴ Apabila kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka risiko terjadinya anemia akan meningkat.¹⁵ Dengan demikian, *body image* dan perilaku diet memiliki keterkaitan yang erat terhadap status kesehatan remaja putri, termasuk kejadian anemia.¹⁶

Penelitian sebelumnya mendukung adanya hubungan antara perilaku makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Maydianasari et al. (2024) melaporkan prevalensi anemia sebesar 29,5% pada siswi MAN 2 Sleman. Sebanyak 93,9% siswi pernah menerima tablet tambah darah (TTD), namun hanya 40,8% yang mengonsumsinya secara rutin.¹⁷ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa anemia berhubungan dengan rendahnya asupan energi, zat besi, dan seng. Penelitian Rahmawaty dan Sulistyoningtyas (2024) juga menemukan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri di Sleman ($p < 0,001$).¹⁸ Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku diet merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor asupan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai faktor

risiko anemia, sedangkan kajian mengenai faktor psikologis seperti *body image* masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang menganalisis hubungan *body image* dan perilaku diet secara bersamaan terhadap kejadian anemia pada remaja putri juga masih belum banyak dilakukan, padahal kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam memengaruhi perilaku makan dan status gizi remaja. Penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada wilayah dengan karakteristik yang berbeda, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi remaja putri di daerah dengan prevalensi anemia yang tinggi, khususnya Kabupaten Kulon Progo. Di samping itu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus dilakukan pada siswi kelas X SMK Negeri 1 Nanggulan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia, seperti status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), pola menstruasi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Nanggulan yang berada di wilayah dengan prevalensi anemia tinggi.

SMK Negeri 1 Nanggulan dipilih sebagai lokasi penelitian karena berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggulan yang memiliki prevalensi anemia tertinggi di Kabupaten Kulon Progo.⁵ Remaja putri pada jenjang sekolah menengah atas juga merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola makan, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, dan perilaku diet yang kurang sehat.⁷ Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan

penelitian untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah berisiko tinggi.

B. Rumusan Masalah

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup, kesehatan, dan kemampuan belajar. Kejadian anemia tidak hanya berkaitan dengan kurangnya asupan zat gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk *body image* dan perilaku diet. Persepsi tubuh yang negatif dapat mendorong remaja melakukan pembatasan makan yang berlebihan sehingga berisiko mengurangi asupan zat besi dan zat gizi penting lainnya. Selain itu, perilaku diet yang tidak tepat, seperti melewatkan waktu makan atau menerapkan pola makan yang tidak seimbang, dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia menjadi sangat penting. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2026?” sehingga dapat memberikan landasan empiris bagi upaya pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri Kelas X di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kategori *body image* di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
- b. Mengetahui kategori perilaku diet di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
- c. Mengetahui kategori anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
- d. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
- e. Mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
- f. Mengetahui hubungan variabel luar (IMT, pola menstruasi, kepatuhan konsumsi TTD) dengan kejadian anemia di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagai variabel kovariat penelitian.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini mencakup kajian mengenai hubungan *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Fokus penelitian terbatas pada tiga variabel utama, yaitu *body image* dan perilaku diet sebagai variabel independen, serta kejadian anemia sebagai variabel dependen yang diukur melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Penelitian ini menganalisis *body image* dan perilaku diet sebagai variabel utama, sedangkan IMT, pola menstruasi, dan kepatuhan konsumsi TTD dianalisis sebagai variabel luar yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia dan dikendalikan melalui analisis multivariat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai hubungan faktor psikososial, khususnya *body image*, dan perilaku makan (perilaku diet) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Nanggulan

Hasil penelitian ini menjadi dasar kebijakan sekolah dalam penguatan UKS, pemantauan konsumsi TTD, edukasi gizi, dan konseling *body image*.

b. Bagi Penanggung Jawab UKS di SMK 1 Nanggulan

Dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program edukasi gizi remaja berbasis sekolah, termasuk pengawasan konsumsi TTD dan promosi gizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

c. Bagi Remaja Putri di SMK 1 Nanggulan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang, kepatuhan konsumsi TTD, serta membangun *body image* positif untuk mencegah anemia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan literatur untuk penelitian berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan intervensi gizi, kesehatan reproduksi, dan faktor psikososial pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan tahun	Judul artikel (ringkas)	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian (inti)	Persamaan dan Perbedaan
Maydianasari et al., 2024	Hubungan Asupan Zat Gizi dan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Desain: <i>cross-sectional</i> . Sampel: siswi MAN 2 Sleman. Variabel: asupan energi, zat besi, kepatuhan konsumsi TTD, anemia. Instrumen: <i>food recall</i> , kuesioner kepatuhan TTD, pemeriksaan Hb. Analisis: Chi-square.	Terdapat hubungan antara rendahnya asupan energi, zat besi, serta kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri.	Persamaan: Kedua penelitian ini meneliti anemia pada remaja putri dan menggunakan pemeriksaan Hb sebagai pengukuran anemia. Perbedaan: Penelitian sebelumnya berfokus pada asupan zat gizi dan kepatuhan TTD, sedangkan penelitian ini meneliti <i>body image</i> dan perilaku diet sebagai faktor utama. Lokasi penelitian juga berbeda.
Rahmawaty & Sulistyoningtyas, 2024	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Desain: <i>cross-sectional</i> . Sampel: remaja putri di Sleman. Variabel: pola makan dan kejadian anemia. Instrumen: kuesioner pola makan dan pemeriksaan Hb. Analisis: Chi-square.	Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.	Persamaan: Kedua Penelitian ini meneliti kejadian anemia pada remaja putri dengan pemeriksaan Hb. Perbedaan: Penelitian sebelumnya hanya menilai pola makan, sedangkan penelitian ini menambahkan variabel <i>body image</i> dan perilaku diet sebagai faktor yang memengaruhi anemia.

Nama Peneliti dan tahun	Judul artikel (ringkas)	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian (inti)	Persamaan dan Perbedaan
Hapsari & Rahmawati, 2023	Hubungan <i>Body image</i> dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri	Desain: <i>cross-sectional</i> . Sampel: remaja putri SMA/SMK. Variabel: <i>body image</i> dan perilaku diet. Instrumen: BSQ dan EAT-26. Analisis: Chi-square dan regresi logistik.	<i>Body image</i> negatif berhubungan dengan perilaku diet tidak sehat dan pembatasan makan pada remaja putri.	Persamaan: Kedua peneliti membahas <i>body image</i> dan perilaku diet pada remaja putri sebagai variabel penelitian. Perbedaan: Penelitian sebelumnya tidak mengkaji kejadian anemia sebagai variabel dependen dan tidak menggunakan pemeriksaan Hb, sedangkan penelitian ini menilai hubungan <i>body image</i> dan perilaku diet dengan kejadian anemia.
Puspita et al., 2024	<i>The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16–18 Years</i>	Desain: <i>cross-sectional</i> . Sampel: 111 remaja putri usia 16–18 tahun di Kota Malang. Variabel: <i>fad diet</i> , <i>body image</i> , stres, tekanan teman sebaya, dan gangguan makan. Instrumen: kuesioner terstandar. Analisis: bivariat dan multivariat (regresi logistik).	Terdapat hubungan signifikan antara <i>body image</i> ($p=0,002$), stres ($p=0,001$), dan tekanan teman sebaya ($p=0,000$) dengan gangguan makan pada remaja putri.	Persamaan: Kedua peneliti mengkaji <i>body image</i> pada remaja putri dan kaitannya dengan perilaku makan/diet. Perbedaan: Penelitian sebelumnya berfokus pada gangguan makan (<i>eating disorder</i>) sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini meneliti kejadian anemia menggunakan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) sebagai variabel dependen utama.

Nama Peneliti dan tahun	Judul artikel (ringkas)	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian (inti)	Persamaan dan Perbedaan
Zahirah & Wirjatmadi, 2024	<i>The Correlation between Body Image and Eating Disorder with Nutritional Status in Adolescent Girls 15–18 Years Old</i>	Desain: <i>cross-sectional</i> . Sampel: remaja perempuan usia 15–18 tahun. Variabel: <i>body image, eating disorder</i> , dan status gizi. Instrumen: kuesioner <i>body image</i> dan <i>eating disorder</i> . Analisis: uji korelasi.	Terdapat hubungan antara <i>body image</i> dan <i>eating disorder</i> dengan status gizi pada remaja perempuan usia 15–18 tahun.	Persamaan: Kedua penelitian ini membahas <i>body image</i> dan perilaku makan/diet pada remaja putri. Perbedaan: Penelitian sebelumnya meneliti hubungan <i>body image</i> dan <i>eating disorder</i> dengan status gizi, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan <i>body image</i> dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri menggunakan kadar Hb sebagai indikator anemia.