

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan suatu kondisi kadar sel darah merah dalam darah rendah dan hasil pemeriksaan kadar *Haemoglobin* (Hb) kurang dari atau dibawah normal,¹ jika Hb terlalu sedikit atau sel darah merah tidak normal, Hb menjadi tidak cukup, yang berarti darah tidak dapat membawa oksigen ke jaringan tubuh. Kekurangan oksigen di dalam jaringan tubuh pada remaja dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, dan daya tahan tubuh.²

Anemia masih menjadi masalah kesehatan global. Data *World Health Organization* (WHO) 2023 menunjukkan sekitar seperempat populasi dunia mengidap anemia, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja putri (37,7%) dibandingkan pria (11,3%).³

Remaja berusia 15-24 tahun memiliki risiko anemia sekitar (32%), artinya 3-4 dari setiap 10 remaja mengalaminya,⁴ anemia dialami remaja putri (23%) dan putra (17%) usia 13-18 tahun (Kemenkes 2020), Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi putra (15,5%), lebih rendah dibanding putri.⁵

Sedangkan anemia yang terjadi di Jawa Barat pada remaja putri mencapai (68,3%) berdasarkan data pada tahun 2021.⁴ Untuk di Puskesmas Cidaun sendiri dari hasil laporan *programmer* Ausrem (Anak Usia Sekolah dan Remaja) pada kegiatan penjangkaran skrining anemia pada anak sekolah di tahun 2024 ditemukan jumlah anemia pada anak remaja sebanyak (16%) dari 16 SMA/SMK yang ada di wilayah kerja Puskesmas Cidaun, diantaranya ada di Sekolah Menengah Kejuruan

Sulthan Baruna sebanyak (6,9%). Dari 31 siswi yang diperiksa kadar Hb-nya, 22 orang (70,96%) tidak mengalami anemia, 8 orang (25,8%) menderita anemia ringan, dan 1 orang (3,22%) mengalami anemia sedang.⁶

Kebutuhan zat besi meningkat pada masa remaja seiring percepatan pertumbuhan, terutama pada remaja putri akibat menstruasi. Faktor lain seperti pernikahan dini dan kehamilan juga memperbesar risiko anemia pada kelompok ini.²

Dibandingkan dengan kelompok umur lainnya, perempuan menunjukkan kemajuan paling sedikit dalam mengurangi anemia di seluruh dunia.³ Jumlah faktor penyebab yang diduga menyebabkan anemia pada remaja Indonesia termasuk kurangnya asupan zat gizi (folat, vitamin B₁₂, dan zat besi) yang diperlukan untuk pembentukan sel darah, dan pola konsumsi hewani yang lebih mudah diserap dalam pencernaan dibandingkan dengan makanan nabati, meskipun jumlah zat besi yang dikonsumsi dari makanan nabati lebih rendah.⁷ Siklus menstruasi yang lama dan banyak pendarahan akibat kecacingan, cacing yang menghisap darah dan merusak dinding usus, menyebabkan anemia pada remaja putri. Kurang asupan zat gizi adalah salah satu penyebab utama anemia, karena banyak remaja perempuan mengikuti pola diet yang salah untuk menurunkan berat badan yang membatasi asupan nutrisi mereka.⁷

Remaja, jika tidak hamil, adalah orang yang berusia antara 12-18 tahun. Ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dan tubuh mereka mengalami perubahan seperti masa otot, berat badan, dan tinggi badan. Perubahan

kognitif juga termasuk peningkatan pengetahuan dan kemampuan berfikir abstrak dan bernalar secara lebih efektif.⁸

Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, ditambah kebiasaan tidak sehat seperti minum kopi atau teh saat makan, pola konsumsi rendah zat besi, serta minimnya aktivitas fisik, turut berkontribusi terhadap terjadinya anemia.²

Pola makan yang keliru memicu respon negatif dan berisiko kekurangan Fe, folat, serta vitamin B₁₂ yang menyebabkan anemia.⁹ Perilaku berbasis pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif lebih langgeng dibanding tanpa dasar tersebut.¹⁰

Pengetahuan rendah membuat remaja cenderung jajan sembarangan sehingga kurang asupan zat besi dan pangan sehat. Selain itu, kebiasaan minum teh saat makan juga dapat menyebabkan tubuh kurang menyerap zat besi.¹

Jika remaja mengetahui tentang anemia dan konsumsi makanan gizi seimbang, mereka akan lebih termotivasi untuk memilih makanan yang baik. Remaja kerap menghadapi kendala pengetahuan, seperti ketidaktahuan mengenai sumber zat besi, dampak anemia, serta makanan atau minuman yang menghambat penyerapannya. Dengan pemahaman gizi seimbang yang baik, diharapkan mereka dapat menghindari konsumsi yang menghambat penyerapan zat besi.⁷

Anemia memiliki efek yang berbeda-beda tergantung pada populasi, tetapi pada anak-anak, dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kognisi,³ wanita dan remaja putri dengan anemia berisiko tetap mengalami anemia saat memasuki usia subur. Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK), stunting, dan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).⁷

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 menetapkan penurunan stunting melalui intervensi gizi sebagai salah satu target prioritas nasional. Program JUFE (Jum'at Minum Fe), yang merupakan salah satu target nasional dalam RPJMN 2020-2024 adalah penurunan stunting melalui intervensi gizi, memungkinkan remaja untuk mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur, setiap minggu satu kali. Pencegahan anemia dilakukan dengan menurunkan prevalensi pada remaja dan ibu hamil.⁷

Studi Razy (2020) di SMA/K Bekasi meneliti hubungan pengetahuan dan sikap pencegahan anemia dengan konsumsi pangan sumber zat besi remaja putri. Dari 136 responden, sebagian besar (59,4%) berpengetahuan kurang, (35,6%) berpengetahuan cukup, dan hanya (5%) memiliki pengetahuan baik.¹¹ Penelitian Budianto dan Fadhilah menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan kejadian anemia pada remaja putri di MA Mathla'ul Anwar Gisting ($p = 0,002 < 0,05$). Remaja dengan pemahaman memadai mengenai anemia meliputi penyebab, proses, gejala, serta penanganannya cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah anemia.¹² Pengetahuan gizi memengaruhi sikap dan pilihan makan, kurang pengetahuan membuat remaja hanya mengonsumsi kudapan dan berisiko defisiensi nutrisi.¹³

Pada kegiatan penjangkaran kesehatan siswa yang dilakukan pada bulan September-Oktober 2024 di SMK Sulthan Baruna, hasil pemeriksaan Hb menunjukkan bahwa (25,08%) siswa mengalami anemia ringan. Observasi dan wawancara Ausrem, gizi, dan Promosi Kesehatan (Promkes) pada 10 siswa

menunjukkan 7 tidak tahu anemia maupun gizi seimbang, 2 tahu anemia saja, dan 1 tahu keduanya.⁶

Remaja membutuhkan asupan gizi seimbang tidak sekadar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga untuk mengganti zat gizi yang hilang. Konsumsi makanan kaya vitamin dan nutrisi turut memperkuat kondisi fisik serta meningkatkan daya tahan tubuh.⁷

Dalam memilih makanan bergizi, aspek kehalalan juga harus diperhatikan, sebagaimana ditegaskan Allah SWT dalam Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Yang Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. Ayat ini menekankan konsumsi makanan halal, baik, bergizi, serta larangan mengikuti langkah setan sebagai musuh nyata.¹⁴

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan pengetahuan tentang anemia dan konsumsi makanan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Sulthan Baruna Cidaun”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini “apakah ada hubungan pengetahuan anemia dan konsumsi gizi seimbang dengan kejadian anemia pada siswi SMK Sulthan Baruna Cidaun?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan anemia dan konsumsi makanan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada siswi SMK Sulthan Baruna Cidaun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi remaja putri dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia serta pentingnya konsumsi gizi seimbang.

1.4.2 Aspek Praktis

1. Bagi Siswa

Dapat merubah perilaku siswa dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang dalam pencegahan anemia.

2. Bagi Pihak Sekolah

Menjadikan sekolah sehat dan dapat mendukung tujuan pendidikan dalam pencegahan anemia.

3. Bagi Peneliti

Dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan kesehatan remaja.

4. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan penyuluhan/edukasi ke siswa mengenai anemia dan makanan gizi seimbang juga sebagai evaluasi program-program yang ada di Puskesmas.