

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu masalah gizi mikro yang perlu mendapat perhatian adalah anemia. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan karena pada masa pubertas kebutuhan zat gizi meningkat, sedangkan menstruasi menyebabkan kehilangan zat besi secara berkala. Kondisi tersebut dapat semakin berat apabila pola makan sehari-hari belum mampu memenuhi kebutuhan zat besi (Fathony et al., 2022).

Anemia berkaitan dengan rendahnya kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit sehingga kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan menjadi berkurang. Pada remaja putri, risiko tersebut dapat dipengaruhi oleh pola makan yang kurang beragam, pemenuhan zat gizi yang belum optimal, serta aktivitas yang tinggi (Yulita et al., 2022).

Data yang dicantumkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun secara global mencapai 29,9% pada 2021, sedangkan Indonesia berada pada angka 31,2%. Riskesdas 2018 juga melaporkan prevalensi anemia sebesar 26,8% pada usia 5–14 tahun dan 32,0% pada usia 15–24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Noradina, 2025).

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat sehingga kebutuhan energi dan zat gizi meningkat. Jika kebutuhan tersebut tidak diimbangi konsumsi makanan yang beragam dan seimbang, remaja dapat mengalami

kekurangan zat gizi maupun masalah gizi lainnya (Setiyaningrum, 2021). Salah satu zat gizi yang penting pada periode ini adalah zat besi karena diperlukan dalam pembentukan hemoglobin.

Sarapan merupakan salah satu bagian dari pola makan yang perlu diperhatikan. Makan pagi membantu menyediakan energi dan zat gizi sebelum seseorang melakukan aktivitas. Bagi pelajar, sarapan juga berperan dalam mendukung kesiapan belajar dan konsentrasi. Namun, sarapan yang hanya terdiri dari makanan atau minuman dengan kandungan gizi terbatas belum tentu mampu memenuhi kebutuhan tubuh (Banowati & Adiyaksa, 2016).

Zat besi merupakan mineral mikro yang mempunyai peranan utama dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi dapat mengurangi ketersediaan bahan untuk pembentukan hemoglobin dan pada kondisi tertentu berkembang menjadi anemia defisiensi besi (Lestari et al., 2017). Karena itu, kecukupan zat besi dari makanan menjadi salah satu aspek penting dalam pemeliharaan kadar hemoglobin.

Di Provinsi Bengkulu, persentase anemia pada remaja putri yang dicantumkan dalam penelitian meningkat dari 20,13% pada 2022 menjadi 21,22% pada 2023 (Feranica & Yulyyana, 2024). Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025 yang digunakan sebagai dasar penelitian menunjukkan bahwa Puskesmas Penurunan memiliki angka kejadian anemia yang tinggi pada remaja putri tingkat SMA. Hasil penjarangan juga menunjukkan SMK N 1 Kota Bengkulu sebagai salah satu sekolah dengan angka kejadian anemia yang perlu mendapat perhatian.

Penelitian Rosanti et al. (2022) menemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia dengan p-value 0,005 dan OR 17,600. Penelitian Nareswari dan Muwakhidah (2025) juga menunjukkan bahwa responden yang tidak terbiasa sarapan masih ditemukan dalam proporsi yang cukup besar dan lebih dari separuh responden pada penelitian tersebut mengalami anemia. Sementara itu, Laowo dan Laili (2023) melaporkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan anemia pada remaja.

Pra-penelitian pada 12 Desember terhadap 10 siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu menggunakan recall konsumsi 1×24 jam menunjukkan bahwa dari siswi yang mengalami anemia, dua orang tidak sarapan dan tiga orang lainnya tetap mengalami anemia walaupun melakukan sarapan. Temuan awal tersebut menjadi salah satu dasar untuk menilai hubungan pola sarapan dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola sarapan dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola sarapan dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran kebiasaan dan kualitas sarapan pada remaja putri.

Mengetahui gambaran asupan zat besi pada remaja putri.

Mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri.

Menganalisis hubungan kebiasaan dan kualitas sarapan dengan kadar hemoglobin.

Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan pemeliharaan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Bagi Akademik

Menambah bahan informasi dan referensi bagi mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan gizi remaja, sarapan, zat besi, dan anemia.

3. Bagi Peneliti Lain

Menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul/Fokus	Perbedaan dengan penelitian ini
1	Syifa et al. (2025)	Hubungan kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.	Penelitian ini dilakukan pada remaja putri SMK N 1 Kota Bengkulu dan memasukkan kebiasaan sarapan, kualitas sarapan, serta asupan zat besi sebagai variabel yang dikaitkan dengan kadar Hb.
2	Aprianti et al. (2025)	Hubungan kualitas sarapan dengan	Penelitian ini mencakup kebiasaan

		kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 5 Sungai Raya.	sarapan, kualitas sarapan, dan asupan zat besi, dilakukan di SMK N 1 Kota Bengkulu dengan 84 responden dan analisis Mann-Whitney.
3	Jhon (2017)	Asupan zat besi dan inhibitorynya sebagai prediktor kadar hemoglobin pada ibu hamil.	Subjek penelitian ini adalah remaja putri dan variabelnya mencakup pola sarapan, kualitas sarapan, asupan zat besi, serta kadar Hb.

