

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi utama yang masih banyak terjadi di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia, dan memberikan dampak yang signifikan terhadap derajat kesehatan masyarakat. Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12 gr/dl pada remaja putri (WHO, 2023 dalam Permatasari & Arestiningsih, 2025) Hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga penurunan kadar hemoglobin dapat mengganggu fungsi organ dan aktivitas sehari-hari.

Menurut WHO 2025 *Global Anaemia Estimates*, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama di dunia. Pada tahun 2023, prevalensi anemia pada wanita usia 15–49 tahun diperkirakan sekitar 30,7% secara global (WHO, 2025). Penelitian Hidayati (2024) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri secara global >35%, yang menunjukkan bahwa kelompok usia ini termasuk populasi berisiko tinggi.

Di Indonesia, anemia pada remaja juga masih cukup tinggi. Data WHO menunjukkan prevalensi anemia pada wanita Indonesia mencapai 23,9%, dengan angka 26,4% pada kelompok usia 12–15 tahun dan 18,4% pada usia 16–25 tahun (Qomariah et al., 2024). Data Riskesdas 2018 menunjukkan

bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sekitar 32%, yang berarti sekitar 3–4 dari 10 remaja mengalami anemia.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%, dengan remaja putri lebih tinggi (18%) dibandingkan remaja laki-laki (14,4%) (Mulyani et al., 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Angka kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Bengkulu masih tergolong tinggi. Data Dinas kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2025 mengatakan jumlah anemia pada remaja putri SMA di Kota Bengkulu mencapai urutan ketiga terbanyak dari 10 kabupaten, terdapat 3 kabupaten yang tertinggi berada di Provinsi Bengkulu, Kabupaten Rejang Lebong 24,08%, Kabupaten Muko-Muko 22,64%, dan kota Bengkulu 80,77% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2025).

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Pemahaman tentang penyebab anemia penting agar penanganan yang dilakukan lebih tepat dan berkelanjutan. Beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri antara lain pola konsumsi makanan, kehilangan darah saat menstruasi, pola makan yang tidak seimbang atau diet ketat, gangguan penyerapan zat besi, infeksi kronis atau parasit, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Faktor-faktor tersebut sering terjadi bersamaan dan dapat memperparah kondisi anemia jika tidak ditangani dengan baik (Handayani et al., 2021).

Remaja putri adalah salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulan. Selama masa menstruasi, remaja putri memerlukan zat besi yang lebih banyak, untuk menggantikan kehilangan zat besi yang terjadi selama menstruasi (Khobibah et al., 2021). Kekurangan zat besi menyebabkan penurunan kapasitas kerja, dan juga mengakibatkan penurunan fungsi sistem imun. Di sisi lain, remaja putri seringkali sangat memperhatikan penampilan tubuh mereka, sehingga biasanya mereka akan membatasi asupan makanan, dan dampaknya akan mempercepat anemia (Tuturop et al., 2023).

Kebiasaan konsumsi makanan pada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi mereka, terutama dengan pergeseran pola makan ke arah yang lebih praktis di era modern ini. Pola konsumsi remaja saat ini menunjukkan kecenderungan yang masif dalam memilih makanan cepat saji atau fast/junk food. Berdasarkan penelitian (Yusuf et al., 2025) tingginya frekuensi konsumsi fast/junk food memiliki hubungan yang erat dengan kejadian anemia pada remaja, di mana mayoritas remaja yang sering mengonsumsinya ditemukan mengalami anemia. Hal ini dikarenakan makanan cepat saji umumnya bersifat padat energi namun sangat rendah mikronutrien penting seperti zat besi.

Fast Food adalah jenis makanan yang disajikan dan bisa dimakan dalam waktu yang sangat singkat atau makanan yang dapat dinikmati dengan segera (Anggraini et al., 2024). Mengonsumsi fast food secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dalam tubuh. Kandungan kalori, lemak,

dan natrium yang terlalu banyak akan menumpuk di dalam tubuh dan dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, aterosklerosis, diabetes melitus, penyakit jantung, serta obesitas (Kausy, 2025).

Dampak dari kebiasaan konsumsi fast food ini secara nyata memengaruhi kondisi kesehatan kelompok populasi remaja, khususnya terkait status kecukupan zat besi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhadi et al. (2025) di SMAN 9 Kendari, ditemukan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko peningkatan kejadian anemia pada remaja putri. Kandungan zat gizi makro yang tidak seimbang serta tingginya zat penghambat (*inhibitor*) penyerapan zat besi dalam *fast food* menjadi salah satu faktor pemicu utama. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi dan kuantitas konsumsi *fast food* yang tidak terkontrol secara langsung berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Selain faktor kandungan nutrisi dari makanan itu sendiri, perilaku makan lainnya yang menyertai kebiasaan konsumsi makanan modern juga memperburuk risiko anemia. Penelitian (Sherly, 2025) di Kota Semarang menegaskan bahwa selain konsumsi junk food, variabel kebiasaan melewatkan sarapan merupakan faktor yang paling berisiko tinggi meningkatkan kejadian anemia pada remaja putri. Pola makan yang tidak bergizi seimbang ini, jika terus dibiarkan tanpa adanya pembatasan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan perbaikan kebiasaan sarapan, akan menjadi pemicu utama rendahnya

asupan zat besi dan zat gizi mikro lainnya yang esensial bagi pembentukan hemoglobin remaja putri.

Penelitian Sari *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Bengkulu mencapai sekitar 43%. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki (Putri & Fauzia, 2022). Kerentanan ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi, serta pola konsumsi yang kurang seimbang. Kekurangan asupan zat gizi mikro, terutama zat besi, menjadi faktor utama terjadinya anemia (Nayoan, 2023).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024/2025, dari 20 Wilayah Puskesmas di Kota Bengkulu kasus anemia pada remaja putri terbanyak ditemukan di Wilayah Kerja Puskesmas Penurunan dengan jumlah anemia sebanyak 180 orang, diikuti Puskesmas Betungan, dengan jumlah anemia sebanyak 19 orang, dan Puskesmas Jembatan Kecil, dengan jumlah anemia sebanyak 7 orang. Pada kasus anemia pada tingkat SMA/SMK, dari 455 remaja putri yang diperiksa kadar HB, terdapat 213 orang yang menderita anemia, yaitu 131 mengalami anemia ringan, 75 anemia sedang, dan 7 anemia berat, dengan presentase anemia mencapai 46,8% (Dinkes Kota Bengkulu, 2025).

Berdasarkan data dari Wilayah Kerja Puskesmas Penurunan Tahun 2025/2026 menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia di Tingkat SMA meningkat, mencapai 489 siswi, jumlah anemia terbanyak

pada remaja putri berada di SMKN 1 Kota Bengkulu, dengan jumlah 177 (35,4%) siswi yang mengalami anemia, diurutan kedua berada di SMKN 3 Kota Bengkulu, dengan jumlah 123 (18,06%) yang mengalami anemia, diurutan ketiga berada di SMAN 2 Kota Bengkulu, dengan jumlah 116 (23,7) yang mengalami anemia (Dinkes Kota Bengkulu, 2025).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Konsusmsi Fast Food Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan tingginya kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu. Maka rumusan masalahnya “Adakah Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMKN 1 Kota Bengkulu ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Frekuensi tentang konsumsi *fast food* di SMKN 1 Kota Bengkulu.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tentang kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.

- c. Diketahui hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya pengetahuan bagi remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu tentang hubungan konsumsi fast food dengan kejadian anaemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian anaemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kepada penyelenggara Pendidikan untuk mengetahui pengetahuan siswi mengenai hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian anaemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait konsumsi fast food dengan kejadian anaemia pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Jurnal Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	Yusuf <i>et al.</i> (2025) dengan judul Hubungan kebiasaan konsumsi fast/food dengan kejadian anemia	Metode yang digunakan penelitian kuantitatif, dengan desain analitik deskriptif dan pendekatan cross-sectional, Sampel diambil secara purposive sampling	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara konsumsi fast/junk food dengan kejadian anemia, dimana 89,58% remaja yang sering mengonsumsi fast/junk food mengalami anemia, sedangkan 87,56% remaja yang jarang mengonsumsi fast/ junk food tidak mengalami anemia.	Perbedaan dengan penelitian ini Adalah Teknik pengambilan sampel, tempat penelitian dan jumlah sampel
2	Suhadi, A., et al. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsumsi Fast Food, dan Aktivitas Fisik dengan Resiko Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . 76 responden yang dipilih melalui teknik <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i> . Analisis data dilakukan dengan uji <i>chi-square</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$), <i>konsumsi fast food</i> dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$) dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,017$).	Penelitian Suhadi meneliti variabel tambahan (sarapan & aktivitas fisik), sedangkan penelitian Anda berfokus khusus pada kebiasaan konsumsi fast food dan kejadian anemia.
3	Sherly (2025) Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Kebiasaan Sarapan	Penelitian ini menggunakan metode studi komparatif dengan pendekatan studi <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja	Perbedaan dengan penelitian ini Adalah Teknik pengambilan sampel, tempat

No	Jurnal Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
	Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Semarang	Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dengan total sampel 101 responden. Teknik yang digunakan adalah teknik <i>probability sampling</i> dengan jenis <i>cluster random sampling</i> .	putri di Kota Semarang. Variabel kebiasaan sarapan paling berisiko meningkatkan kejadian anemia pada remaja putri, baik di SMA N 11 Semarang ($\text{Exp(B)} = 8,363$) maupun SMA N 3 Semarang ($\text{Exp(B)} = 42,992$).	penelitian dan jumlah sampel

