

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun hingga sebelum berusia 18 tahun sebagaimana dijelaskan oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025), atau secara lebih luas didefinisikan sebagai individu berusia 10-19 tahun. (Khomsan *et al*, 2025). Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung dengan cepat. Perubahan tersebut menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, remaja beresiko mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja adalah anemia (Permanasari *et al*, 2021).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah atau eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah (Chasanah *et al.*, 2019). Berdasarkan standar kadar hemoglobin, batas normal hemoglobin pada remaja umur 12-14 tahun adalah 12 g/dl (Permanasari *et al*, 2021).

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan Masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 191 juta remaja putri di dunia yang

mengalami anemia. Indonesia sendiri menempati peringkat ke-8 dari 11 negara di Asia dengan jumlah penderita mencapai sekitar 7,5 juta orang.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 5-14 tahun yaitu 16,3%, sedangkan pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 15,5%. Hasil tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan prevalensi anemia berdasarkan jenis kelamin, dimana prevalensi anemia pada Perempuan sebesar 18% sedangkan pada laki-laki sebesar 14,4 (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

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 SMP di Bengkulu mencapai urutan ketiga terbanyak anemia dari 10 kabupaten, terdapat tiga kabupaten yang tertinggi berada di Provinsi Bengkulu, Kabupaten Rejang Lebong 21,6%, Kabupaten Mukomuko 34,14%, dan Kota Bengkulu 46,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2025).

Berdasarkan dari hasil laporan kegiatan kesehatan anak di sekolah tingkat SMP/MTS tahun 2025 Terdapat 6 wilayah puskesmas. Dari 6 Puskesmas ada 3 wilayah kerja Puskesmas yang terdapat remaja putri yang beresiko Anemia. Jumlah remaja putri yang beresiko anemia tertinggi yaitu, Puskesmas Jembatan Kecil terdapat 55 orang yang mengalami anemia dari 83 remaja putri (66,2%), Puskesmas Telaga Dewa terdapat 95 orang yang mengalami anemia dari 252 remaja putri (37,6%) dan Puskesmas Jalan Gedang terdapat 39 orang yang mengalami anemia dari 125 remaja putri (31,2%) (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2025).

Anemia pada remaja putri dapat memberikan dampak buruk terhadap proses tumbuh kembang, termasuk fungsi organ reproduksi. Kondisi anemia yang dialami sejak remaja berpotensi berlanjut hingga dewasa. Masalah ini umumnya dipicu oleh ketidakseimbangan asupan gizi yang menjadi faktor utama timbulnya anemia, khususnya pada remaja putri. Disamping itu, rendahnya pengetahuan mengenai pangan sumber zat besi juga berperan dalam meningkatkan risiko anemia (Khomsan *et al.*, 2025).

Anemia dapat timbul karena berbagai faktor, salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan zat besi. Selain itu, anemia juga dapat terjadi akibat kekurangan asam folat, vitamin B12 dan protein. Kekurangan zat gizi tersebut dapat menyebabkan terganggunya pembentukan sel darah merah (Permanasari *et al.*, 2021).

Upaya menurunkan dan mencegah terjadinya anemia pada remaja putri yaitu dengan pemberian Tablet Tambah Darah. Pemerintah mengharapkan melalui program tersebut dapat menekan angka remaja putri yang mengalami anemia. Faktor utama terlaksananya program tersebut, yaitu kepatuhan remaja putri mengkonsumsi TTD, yang dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsinya. Banyak remaja putri yang tidak mau meminumnya karena adanya efek samping ringan seperti mual, rasa tidak nyaman di lambung, sembelit, atau perubahan warna feses (Khomsan *et al.*, 2025).

Secara umum, pola makan terdiri dari tiga komponen utama, yaitu jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada masa remaja, tubuh memerlukan berbagai zat besi, zinc, dan vitamin untuk menunjang

proses pertumbuhan serta memperbaiki status gizi. Perubahan berat badan, baik meningkat maupun menurun, dipengaruhi oleh keseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang digunakan. Namun, saat ini masih banyak remaja yang kurang memperhatikan asupan energi yang dikonsumsi sehingga dapat berdampak pada kondisi gizinya. Zat besi menjadi salah satu zat gizi penting yang perlu dipenuhi selama masa remaja. Apabila asupan zat besi kurang, maka peran vitamin C dalam penyerapan zat besi tidak dapat bekerja secara optimal. Salah satu penyebab utama kurang terpenuhinya kebutuhan zat besi adalah rendahnya kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi (Waluyo & Daud, 2022).

Penelitian Suchi dkk (2021), menyatakan terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian anemia. Kebiasaan makan difokuskan pada kebutuhan gizi yang bersumber dalam menghasilkan zat besi. Zat besi diperlukan atau dibutuhkan dalam sehari, kurang, sedang, atau cukup. Berdasarkan tingkat kecukupan asupan zat besi, 19 responden memiliki asupan zat besi yang cukup, sedangkan 23 responden tergolong memiliki zat besi yang tidak cukup. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pola makan dengan kejadian anemia (Waluyo & Daud, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025 yang bersumber dari laporan kegiatan kesehatan anak disekolah tingkat SMP/MTS, diketahui terdapat 3 sekolah dengan jumlah kasus anemia terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil. Sekolah tersebut yaitu SMPN 6 Kota Bengkulu terdapat 31 orang yang mengalami anemia, SMP IT As-Syakur Kota Bengkulu terdapat 10 orang yang mengalami anemia, dan MTS Pancasila Kota Bengkulu

terdapat 5 orang yang mengalami anemia. Peneliti memilih SMPN 6 Kota Bengkulu sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil data penjangkauan kesehatan di sekolah tersebut menunjukkan jumlah kejadian anemia pada remaja putri paling tinggi dibandingkan sekolah lainnya, yaitu sebanyak 31 siswi yang mengalami anemia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka, masalah dalam penelitian ini adalah tingginya angka kejadian anemia di SMPN 6 Kota Bengkulu sebanyak 31 orang yang mengalami anemia. Dengan pertanyaan penelitian “Apakah Ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026.
- b. Diketahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori dalam ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Bengkulu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi SMPN 6 Kota Bengkulu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kepada penyelenggara Pendidikan untuk mengetahui pengetahuan siswi mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu.

c. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa untuk menambah wawasan serta pengetahuan dan menjadi referensi bagi mahasiswa kebidanan yang sedang mencari bahan atau materi tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan sekaligus menambah wawasan bagi peneliti lain yang sedang mencari referensi tambahan dalam menyusun tugas akhir perkuliahan.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Peneliti	Desain Peneliti	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
(Saintika et al., 2022)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMA Murni Padang.	Penelitian ini merupakan penelitian Survey Analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Jumlah sampel yang dipilih secara <i>Random Sampling</i> .	Pola makan dan kejadian anemia	Hasil penellitian didapatkan 55 responden yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami anemia 24 responden (43,4%). Dari hasil analisis dengan uji <i>Chi-Square</i> , didapatkan nilai signifikasi $0,028 < 0,05$ (p-value, a)	Perbedaan dengan penelitian ini adalah, Teknik pengambilan sampel, tempat penelitian dan jumlah sampel
(Nugraheni difa maghfira putri, 2025)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Generasi Z Usia 15-17 tahun	Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk mengeksplorasi keterkaitan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan kadar hemoglobin	Pola Makan dan Kejadian Anemia	Hasil penelitian didapatkan yang tidak menderita anemia yaitu sebanyak 80 orang (80%), 26 orang reponden yang memiliki pola makan tidak sehat, mayoritas mengalami anemia, yaitu mencapai 17 orang (65,4%). Hasil analisis <i>Chi-Square</i> menunjukkan nilai $p = 0,0015$ ($p < 0,05$).	Perbedaan dengan penelitian ini adalah Teknik pengambilan sampel, tempat penelitian dan jumlah sampel
(Waluyo & Daud, 2022)	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bene Bolango	Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Tejnrik penarikan sampel dengan menggunakan Purposive Sampling.	Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia	Hasil Uji statistik menunjukkan hubungan kebiasaan makan jika dilihat dari kebutuhan vitamin c, protrin, Fe(zat besi) dengan kejadian anemia pada remaja putri didapatkan <i>Uji-square</i> vitamin C, Fe, Protein dengan nilai P-value = 0,00 ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri	Perbedaan dengan penelitian ini adalah, tempat penelitian dan jumlah sampel