

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyatakan bahwa anemia termasuk di antara sepuluh masalah kesehatan paling mendesak di dunia. Diperkirakan anemia mempengaruhi sekitar 500 juta wanita berusia 15 hingga 49 tahun dan 269 juta anak berusia 6 hingga 59 bulan secara global. Pada tahun 2019, sekitar 30% (539 juta) wanita yang tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15 hingga 49 tahun menderita anemia. Data WHO tahun 2019 mencatat bahwa anemia turut berkontribusi terhadap angka kematian ibu sebesar 303.000 jiwa (WHO, 2025). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka anemia tergolong tinggi pada kalangan anak-anak dan remaja, dengan data sebesar 26,8% pada anak usia 5 hingga 14 tahun dan 32% pada remaja usia 15 hingga 24 tahun (Kemenkes, 2018). Kejadian anemia pada remaja perempuan pada Kota Tarakan mencapai 30,3% (Dinas Kota Tarakan, 2023).

Anemia merupakan salah satu masalah dengan kadar hemoglobin yang rendah, sehingga mengganggu proses transportasi oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Remaja putri berada dalam fase pertumbuhan pesat yang meningkatkan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi. Salah satu intervensi yang telah diterapkan secara nasional adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet Fe secara rutin melalui program UKS di sekolah (Laela dkk., 2024). Tablet ini bertujuan untuk mencegah dan mengatasi defisiensi zat besi yang dapat berujung pada anemia. Namun, efektivitas program ini sangat bergantung pada tingkat kepatuhan konsumsi oleh peserta didik.

Rendahnya kepatuhan, baik karena kurangnya edukasi, efek samping, atau persepsi negatif terhadap tablet Fe, menjadi tantangan utama dalam menurunkan angka anemia (Ananda dkk., 2025). Keberhasilan program ini bergantung pada dua indikator utama, yaitu cakupan program dan kenaikan angka kepatuhan remaja putri dalam meminum TTD, mampu menurunkan prevalensi anemia (Yulianingsih dkk., 2025).

Remaja putri yang mengalami anemia seringkali menunjukkan gejala seperti kelelahan, pusing, kulit pucat, dan penurunan konsentrasi belajar. Gejala-gejala ini dapat mengganggu aktivitas harian, termasuk prestasi akademik di sekolah. Apabila anemia dibiarkan, risiko komplikasi kesehatan pada masa depan akan meningkat, terutama pada masa kehamilan. Serta pada remaja perempuan sering memilih makanan tertentu dengan alasan ingin mendapatkan berat badan ideal dan menyebabkan kekurangan gizi (Aprilianti Cia dkk., 2021). Oleh sebab itu, penanganan anemia sejak remaja menjadi langkah strategis dalam menciptakan generasi yang sehat (Fadillah Heryanda dkk., 2025). Konsumsi tablet Fe secara teratur merupakan salah satu intervensi yang sederhana namun efektif. Saat mulai pubertas, kebutuhan zat besi pada perempuan sekitar 18 miligram (Burns dkk., 2025). Namun, tubuh dapat meningkatkan absorpsi apabila kadar cadangan besi menurun sedikit, sehingga Hb tetap normal (Sri Wahyuni Jurusan Gizi & Kesehatan Tanjung Karang, 2021).

Selain kepatuhan konsumsi tablet Fe, siklus mensruasi adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap risiko anemia pada remaja perempuan. Menstruasi biasanya berlangsung antara 3 hingga 6 hari, dimana perempuan

dapat kehilangan darah 30 hingga 100 mililiter, dan pada jumlah tersebut dapat meningkat hingga 2 kali lipat bahkan dapat 3 kali lipat. Siklus menstruasi umumnya terjadi setiap 28 hari dan rentang normalnya antara 21 hingga 35 hari. Gangguan siklus menstruasi dapat terjadi tidak teratur atau berkepanjangan, dengan gejala yang muncul seperti: nyeri perut, mual, muntah, dan pusing (Fita dkk., 2025). Remaja perempuan terjadi penurunan jumlah darah sebanyak 20-25cc waktu menstruasi, jumlah tersebut disetarakan dengan angka 12,5 sampai 15mg/bulan. Apabila digabungkan dengan kondisi proses basal tubuh dengan menurunnya angka zat besi dapat ditotalkan sekitar 1,25 sampai 1,3 mg/hari (Mughtar dkk., 2025).

Remaja perempuan perlu zat penting dalam terbentuknya Hb yakni zat besi, makan banyak dijumpai remaja terkena gangguan menstruasi yang siklusnya abnormal (Sari Wardana dkk., 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sunirah dkk. (2024) sebagian besar siswi memiliki pola menstruasi yang normal. Dari 127 responden di MA Perguruan Islam Nurul Kasysyaf 03 Tambun Selatan, sebanyak 61 siswi (48,0%) mengalami pola menstruasi normal, sedangkan 66 siswi (52,0%) mengalami pola menstruasi tidak normal. Selain itu, sebagian besar siswi mengalami anemia saat menstruasi, yaitu 73 siswi (57,5%), sementara 54 siswi (42,5%) tidak mengalaminya.

Kegiatan penjarangan kesehatan anak sekolah (skrining) yang dilakukan oleh UPT Puskesmas Mamburungan di SMA Negeri 2 Tarakan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 49,3%, meskipun cakupan pemberian TTD telah mencapai 100%. Berdasarkan observasi awal dan data dari tenaga kesehatan sekolah, terdapat variasi dalam

siklus menstruasi di kalangan siswi, yang relevan untuk dianalisis dalam kaitannya dengan status anemia. Melalui pertimbangan uraian tersebut, peneliti ingin menganalisis mengenai “Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tarakan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian “Bagaimana hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMA Negeri 2 Tarakan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui keterkaitan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan siklus menstruasi dengan prevalensi anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tarakan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran hubungan kepatuhan konsumsi TTD dengan anemia remaja putri di SMA Negeri 2 Tarakan.
- b. Mengetahui gambaran hubungan siklus menstruasi dengan anemia remaja putri di SMA Negeri 2 Tarakan.

D. Manfaat Penelitian

A. Manfaat bagi Peneliti

Harapannya pada penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai kejadian anemia serta membantu dalam mengatasi masalah gizi, khususnya anemia, yang terjadi pada remaja putri.

B. Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil penelitian mampu menjadi acuan agar lebih baik dalam menyusun rencana, terutama dalam hal kejadian anemia dan tentunya akan menjadi pembelajaran agar lebih mengetahui berbagai faktor yang memengaruhi kasus anemia kepada remaja perempuan.

C. Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian ini menjadi sumber menerapkan ilmu yang selama ini dipelajari serta menjadikan pengalaman baru dan menambah ilmu baru.