

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (World Health Organization, 2023). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan fungsinya. (Kemenkes, 2018)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dijumpai diberbagai belahan dunia, terutama pada remaja putri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 30% perempuan berusia 15 hingga 49 tahun diseluruh dunia mengalami anemia (*World Health Organization*, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 15,5%. Hal ini menunjukkan bahwa anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah ini adalah dengan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri di sekolah. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Remaja putri adalah kelompok populasi yang rawan defisiensi zat gizi besi, karena mengalami masa puncak pertumbuhan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status gizi dan kesehatan (Suarjana, Dewi, & Nursanyoto, 2022). Anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat memberikan dampak serius bagi remaja putri, seperti menurunnya daya tahan tubuh yang menyebabkan mudahnya terserang infeksi, berkurangnya kebugaran fisik dan kemampuan konsentrasi karena kurangnya oksigen yang dibawa ke otot dan otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas. Dampak ini tidak hanya dirasakan pada masa remaja, tetapi juga dapat memengaruhi masa depan remaja putri ketika memasuki usia dewasa dan persiapan menuju kehamilan, karena anemia yang tidak ditangani sejak remaja dapat meningkatkan risiko komplikasi reproduksi di kemudian hari. Selain itu, anemia pada remaja putri juga dapat mengganggu perkembangan kognitif dan emosional, serta meningkatkan risiko gangguan tumbuh kembang dan kesehatan secara keseluruhan (Kemenkes, 2018).

Sebuah studi di Kecamatan Muaragembong, Kabupaten Bekasi, menemukan bahwa 26% remaja putri mengalami anemia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti berat badan yang kurang, siklus haid yang tidak teratur mencukupi kebutuhan gizi, serta kurangnya konsumsi tablet zat besi. Dari sejumlah faktor tersebut, gangguan pada pola menstruasi menjadi penyebab utama, meskipun asupan zat besi yang cukup dan pola makan yang seimbang juga berperan penting dalam menurunkan resiko anemia. (Fitriyanti & Achadi, 2024). Wanita, terutama remaja putri, cenderung lebih rentan

terhadap anemia dibandingkan pria. Hal ini disebabkan oleh hilangnya zat besi (Fe) selama proses menstruasi, yang mengakibatkan kebutuhan asupan zat besi meningkat. Berdasarkan data dari (Priyanto, 2018), angka kejadian anemia pada perempuan tercatat lebih tinggi, yaitu 23,90%, sedangkan pada laki-laki 18,40%.

Penelitian oleh (Merlisia et al., 2024) menemukan adanya hubungan yang kuat antara kebiasaan sarapan dan kejadian anemia, terutama di wilayah kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi. Hal ini didukung oleh penelitian (Laili, Rahmawati, & Laowo, 2023), yang menyatakan bahwa sarapan yang baik dapat membantu mengurangi risiko anemia pada remaja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa apa yang dikonsumsi, termasuk sarapan, adalah faktor penting dalam mengendalikan anemia pada remaja putri. Kebiasaan remaja yang tidak sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja putri yang dapat menurunkan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi belajar. (Pandiangan, Brahmana, Tarigan, & Silitonga, 2022)

Selain makanan, keteraturan dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga penting untuk mengurangi kejadian anemia. (Suaib, Rowa, & Adwiah, 2024) menegaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dan penurunan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian lain oleh (Septiani & Setyaningrum, 2025) di SMK Batik 2 Surakarta juga menemukan bahwa pemberian tablet tambah darah dapat berperan penting dalam mencegah anemia. (Simbolon, Anggraini, & Sari,

2023) mengatakan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dapat mencegah anemia pada remaja putri di Indonesia. Peningkatan cakupan konsumsi tablet tambah darah sangat diperlukan, terutama upaya promotif dan preventif. Dengan demikian, mendorong remaja putri untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah adalah strategi penting untuk mengatasi anemia. Faktor lain seperti kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga memengaruhi kejadian anemia. Penelitian oleh (Suaib et al., 2024) dan (Septiani & Setiyaningrum, 2025) menunjukkan bahwa memberikan suplemen zat besi dan memastikan remaja putri rutin meminumnya dapat secara signifikan menurunkan angka kejadian anemia.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari SMP Negeri 4 Kota Tarakan tahun 2024, dari 115 siswi yang diperiksa, sebanyak 7,8% mengalami anemia ringan dan 6% mengalami anemia sedang. Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada siswi meskipun program TTD sudah berjalan. Berdasarkan observasi awal, meskipun prevalensi anemia di SMPN 4 lebih rendah dibandingkan angka nasional, masih ditemukan siswi yang mengalami anemia dan kurang patuh dalam konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, beberapa siswi juga dilaporkan memiliki kebiasaan tidak sarapan. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya sekitar 42% siswi yang rutin sarapan setiap hari, sedangkan siswanya sering melewatkan sarapan atau hanya mengonsumsi makanan ringan yang kurang bergizi. Sementara itu, tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah juga masih rendah, dengan hanya 38% siswi yang mengonsumsi TTD secara teratur sesuai anjuran. Rendahnya tingkat

kepatuhan ini berhubungan dengan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD, keluhan efek samping seperti mual atau pusing, serta kurangnya pendampingan dari pihak sekolah dan keluarga dalam pelaksanaan program tersebut.

Kebiasaan sarapan yang sehat sebagai bagian dari pola makan yang baik sangat penting, karena sarapan yang bergizi menyediakan nutrisi yang membantu tubuh menyerap zat besi dari suplemen (Merlisia et al., 2024). Penelitian sebelumnya (Laili et al., 2023) dan (Suaib et al., 2024) menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan yang baik dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat secara signifikan mengurangi anemia pada remaja putri. Namun, perbedaan pada setiap individu seperti pilihan makanan, ketersediaan makanan bergizi, dan pengetahuan tentang kesehatan dapat memengaruhi keberhasilan penanganan anemia ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tarakan. Dengan memahami hubungan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi bidang kesehatan remaja, terutama dalam memahami bagaimana pola makan dan suplemen dapat memengaruhi kesehatan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengembangkan program penanganan anemia yang lebih baik dan melibatkan peran aktif dari sekolah dan keluarga. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pembuatan kebijakan kesehatan remaja di tingkat

daerah maupun nasional. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi jangka panjang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri tetap perlu diperhatikan, meskipun prevalensinya lebih rendah dari angka nasional. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Kota Tarakan, mengingat pentingnya peran sekolah dalam mendukung kesehatan remaja dan jumlah siswi yang cukup banyak di sekolah tersebut. Lokasi ini dipilih karena jumlah siswi yang signifikan dan kondisi lingkungan serta sosial-ekonomi yang dapat memengaruhi pola makan dan kebiasaan hidup yang berkaitan dengan anemia pada remaja putri. Semua siswi kelas VIII di sekolah ini akan menjadi populasi dalam penelitian ini, karena mereka relevan dengan topik penelitian tentang kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah. Sampel akan dipilih dari populasi ini menggunakan metode yang tepat untuk memastikan hasil penelitian yang akurat, dengan mempertimbangkan partisipasi dan kesediaan siswi. Pemilihan populasi dan sampel ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan terukur tentang hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini. Diharapkan, hasil penelitian di SMP Negeri 4 Kota Tarakan ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi pembuatan kebijakan kesehatan remaja dan pengembangan program penanganan anemia yang lebih baik di lingkungan sekolah dan di tingkat yang lebih luas.

Melihat pentingnya peran kebiasaan makan dan intervensi gizi dalam pencegahan anemia, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut

hubungan antara kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tarakan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan?
2. Apakah terdapat hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan?

## **C. Tujuan**

1. Tujuan Umum :  
Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.
2. Tujuan Khusus :
  - a. Mengetahui kebiasaan sarapan pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.
  - b. Mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.
  - c. Mengetahui kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.
  - d. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.

- e. Menganalisis hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan.

#### **D. Manfaat**

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi kesehatan. Penelitian ini akan memperkaya literature yang ada mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri, khususnya kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan anemia pada kelompok usia remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri dilingkungan sekolah.

- b. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk merencanakan dan melaksanakan program kesehatan yang lebih tepat sasaran, terutama dalam hal pendidikan gizi kepada remaja putri mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah.

c. Bagi Orang Tua dan Siswa

Memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga kebiasaan sarapan yang sehat dan patuh mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat.

3. Manfaat Kebijakan

Penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan bagi kebijakan kesehatan di tingkat daerah dan nasional terkait dengan program pencegahan anemia pada remaja putri. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program gizi yang lebih efisien dan terarah di sekolah-sekolah, serta memperkuat upaya pemerintah dalam menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri.