

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan populasi yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa ini terjadi perkembangan kognitif, dan emosional serta pematangan sel telur dari sistem reproduksi. Pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi (Riskesdes, 2020).

Pada remaja putri, terutama akibat menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, yang berarti hampir 1 dari 3 remaja putri mengalami kondisi ini. Anemia tidak hanya menurunkan kemampuan kognitif dan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, serta meningkatkan risiko infeksi. Pada tingkat yang lebih parah, anemia dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar remaja. Risiko kesehatan jangka panjang pun muncul, termasuk kemungkinan gangguan pada sistem reproduksi dan kurangnya kesiapan tubuh untuk kehamilan di masa depan. Oleh sebab itu, anemia pada remaja putri harus menjadi perhatian utama agar tidak berdampak buruk bagi masa depan generasi muda (Riskesdas, 2018).

Kasus anemia sangat menonjol pada anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini

terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah maupun aktifitas ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang. Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh yang diperlukan dalam sintesa hemoglobin. Mengkonsumsi tablet Fe sangat berkaitan dengan kadar hemoglobin pada remaja dan ibu hamil. Anemia defisiensi zat besi yang banyak dialami ibu hamil disebabkan oleh kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe yang tidak baik atau pun cara mengkonsumsi yang salah sehingga menyebabkan kurangnya penyerapan zat besi pada tubuh ibu. Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah. Indikator pembinaan perbaikan gizi masyarakat adalah pemberian Tablet Tambah Darah bagi remaja putri dengan target sebesar 54% pada tahun 2025 (Depkes RI 2020).

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Kebutuhan zat besi pada remaja baik perempuan maupun laki-laki meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya menstruasi (Sartika &

Anggreni, 2021).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada remaja putri, perubahan fisiologis yang paling menonjol adalah awal dari siklus menstruasi yang biasanya dimulai pada usia sekolah dasar atau awal sekolah menengah pertama. Siklus menstruasi yang terjadi secara rutin ini menyebabkan kehilangan darah yang dapat memicu terjadinya anemia, terutama anemia defisiensi besi. Masalah anemia pada remaja putri menjadi perhatian kesehatan yang penting karena remaja merupakan kelompok usia produktif yang membutuhkan asupan zat besi cukup untuk mendukung pertumbuhan, konsentrasi belajar, dan aktivitas sehari-hari (Datau et al., 2025).

Untuk mengatasi masalah anemia defisiensi besi pada remaja putri, pemerintah Indonesia telah menggalakkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet zat besi (Fe) secara rutin kepada pelajar putri, terutama yang berusia remaja awal. Tablet Fe ini berfungsi sebagai suplemen yang membantu memenuhi kebutuhan zat besi tubuh yang hilang selama menstruasi. Konsumsi TTD secara rutin terbukti efektif dalam mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia. Selain itu, penggunaan tablet Fe didukung oleh program edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi suplemen ini (Astuti et al., 2025; Sugihantoro et al., 2023).

Pengetahuan yang baik mengenai manfaat Tablet Tambah Darah sangat penting dimiliki oleh remaja putri agar mereka mau dan mampu mengonsumsi tablet secara teratur. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja dapat memahami risiko anemia dan bagaimana tablet Fe dapat membantu mengatasi masalah tersebut, sehingga mereka termotivasi untuk mematuhi program suplementasi. Pengetahuan juga berperan dalam mengurangi kekhawatiran tentang efek samping dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam menjaga kesehatannya secara mandiri. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah menjadi bagian krusial dalam keberhasilan program pencegahan anemia (Safitri et al., 2024).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung pentingnya pengetahuan dalam keberhasilan program pemberian tablet zat besi. Studi oleh Astuti et al (2025) menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik memiliki tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan rendah. Penelitian lain (Sugihantoro et al 2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur di sekolah mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah. Temuan-temuan ini memperkuat pentingnya pengkajian pengetahuan remaja putri sebagai langkah awal dalam meningkatkan efektivitas program suplementasi zat besi.

Upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam menangani anemia ini adalah dengan adanya program tablet tambah darah yang telah memenuhi standar dalam rangka mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia gizi

besi untuk remaja WUS dan ibu hamil, cakupan program Tablet Fe pada remaja putri yaitu remaja putri wilayah Tanjung Palas Utara yang telah mendapatkan tablet Fe di sekolah yaitu 76,2 % dan yang tidak mendapatkan 23,8 % di tahun 2024 Program ini utamanya merupakan kegiatan KIE yaitu promosi atau kampanye tentang anemia kepada masyarakat luas, hal ini ditunjang dengan kegiatan penyuluhan kelompok serta konseling yang ditunjukkan secara langsung pada remaja/ WUS/ dan ibu hamil melalui wadah yang sudah ada di masyarakat seperti sekolah, pesantren, tempat kerja (formal/informal), organisasi dan LSM bidang kepemudaan, kesehatan, keagamaan dan wanita. Kegiatan Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan secara mandiri dengan dosis zat besi setara dengan 60 mg besi elemental (dalam bentuk sediaan ferro sulfat, ferro fumarat atau ferro gluconat). Dan asam folat 0,004 mg. pemberian tablet Fe pada remaja/WUS sebanyak 1 (satu) kali dalam seminggu, dan 1 (satu) kali sehari selama masa haid. Program ini diterapkan untuk menjadikan remaja putri lebih sehat dan meningkatkan kebugaran dan ketangkasan berfikir. Hal ini juga menjadi modal utama untuk mempersiapkan menjadi seorang ibu kelak (Dikarenakan anemia dapat menjadi salah satu sebab kematian ibu dan bayinya), dan untuk meningkatkan presentasi belajar pada usia remaja.

Data dinas Kesehatan Kota Bulungan menunjukkan, prevalensi anemia pada remaja di kota Bulungan pada tahun 2023 sebesar (12,5%) (Profil Dinas Kesehatan Kota Bulungan, 2024). Berdasarkan data yang di ambil dari puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara Dari bulan Januari - Desember tahun

2024 terdapat 72 orang (20,2%) remaja yang mengalami Anemia dari 355 remaja di wilayah Tanjung Palas Utara.

Di SMPN 001 Tanjung Palas Utara, studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri menunjukkan bahwa hanya 3 siswi (30%) yang secara rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah, sementara 7 siswi lainnya (70%) belum rutin mengonsumsinya. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan kepatuhan terhadap manfaat Tablet Tambah Darah masih rendah dan menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman tentang manfaat tablet serta motivasi dalam mengonsumsi secara teratur berperan penting dalam kejadian anemia di kalangan remaja putri. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul —Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII Tentang Manfaat Tablet Tambah Darah di SMPN 001 Tanjung Palas Utara.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan remaja putri kelas VII mengenai manfaat Tablet Tambah Darah di SMPN 001 Tanjung Palas Utara sangat penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang valid untuk merancang strategi edukasi yang tepat dan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet zat besi. Dengan demikian, program pencegahan anemia di kalangan remaja putri dapat berjalan lebih optimal, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi belajar mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan remaja putri kelas VII tentang Tablet Tambah Darah (Fe) di SMPN 001 Tanjung Palas Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri kelas VII tentang Tablet Tambah Darah (Fe) di SMPN 001 Tanjung Palas Utara

2. Tujuan Khusus

Mengetahui Tingkat pengetahuan remaja putri kelas VII tentang Tablet Tambah Darah (Fe) di SMPN 001 Tanjung Palas Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lembaga Pendidikan (SMP Negeri 001 Tanjung Palas Utara)

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dalam merancang dan menerapkan program edukasi kesehatan remaja, khususnya mengenai pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan siswi terhadap program tablet tambah darah yang telah dilaksanakan di sekolah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Petugas Puskesmas)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi penyuluhan dan pendekatan promotif serta preventif yang lebih efektif, terutama dalam menjangkau remaja putri

dengan pendekatan yang sesuai usia dan kebutuhan mereka, guna meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

3. Bagi Responden (Remaja Putri)

Melalui partisipasi dalam penelitian ini, responden diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai anemia dan manfaat tablet tambah darah, serta termotivasi untuk lebih peduli terhadap kesehatan dirinya, terutama dalam mencegah anemia selama masa remaja yang merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan.

4. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi (Tempat Peneliti Bernaung)

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan, serta menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan upaya promotif-preventif terhadap anemia pada remaja.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dalam menggali data di lapangan serta memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja putri.

