

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah hak asasi bagi seluruh individu dan menjadi salah satu indikator kesejahteraan yang harus diupayakan sesuai dengan tujuan bangsa Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam konteks ini, pemerintah berkomitmen untuk memastikan bahwa setiap warga negara, termasuk remaja, memiliki akses yang memadai terhadap layanan kesehatan. Pencapaian keberhasilan sasaran pembangunan kesehatan yang telah ditetapkan, seperti yang tercantum dalam Rencana Strategis (Renstra) tahun 2015-2019, menunjukkan pentingnya peran aktif semua pihak dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015 menekankan bahwa salah satu acuan kebijakan Kementerian Kesehatan adalah penerapan pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkesinambungan, yang dikenal sebagai *continuum of care* (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan, di mana individu melakukan eksplorasi identitas diri. Selama transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, mereka mulai mengembangkan pemahaman yang lebih abstrak tentang diri mereka dan mulai membandingkan diri dengan orang lain. Pada fase ini, remaja putri sering kali menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah kesehatan seperti anemia. Anemia, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental remaja. Penting bagi remaja putri untuk memiliki pengetahuan yang memadai tentang pencegahan anemia. Mereka perlu memahami faktor risiko, gejala, serta cara-cara untuk mencegah kondisi ini, seperti pola makan yang

sehat dan asupan nutrisi yang tepat dan rutin olahraga. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kelompok usia muda, yang mencakup mereka yang berusia 15-24 tahun, perlu diberikan edukasi yang tepat mengenai kesehatan, termasuk pencegahan anemia (Christiana & Budi, 2024).

Kesehatan remaja putri adalah faktor kunci untuk mencapai kesejahteraan, baik secara fisik maupun mental. Remaja putri sering kali menghadapi tantangan kesehatan yang unik, termasuk risiko anemia, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Pertama, remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan yang memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi, terutama zat besi. Kedua, perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan gizi, yang sangat rentan dialami oleh kelompok ini. Ketiga, faktor-faktor seperti menstruasi, kehamilan, dan aktivitas fisik yang tinggi meningkatkan kebutuhan nutrisi mereka secara signifikan (Hasyim, 2018).

Anemia, yang merupakan salah satu masalah gizi utama di kalangan remaja putri, dapat muncul akibat kurangnya asupan zat gizi penting. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Remaja yang mengalami anemia sering kali mengalami penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, dan penurunan performa akademik. Bagi wanita usia subur (WUS), anemia berisiko menyebabkan komplikasi saat kehamilan, termasuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mendapatkan

edukasi yang memadai mengenai pencegahan anemia dan pentingnya asupan gizi yang seimbang (Handriati dkk, 2024).

Masalah yang menyebabkan anemia di kalangan remaja putri sering kali berakar dari kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan yang sehat. Banyak remaja yang tidak memahami pentingnya asupan zat gizi yang seimbang, sehingga perilaku gizi yang salah dapat terjadi. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan berpotensi mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk anemia. Kekurangan energi dan protein dapat menyebabkan kondisi gizi buruk, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan, seperti obesitas dan kurang energi kronis (gizi buruk) (Prabuana & Putri, 2024).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kehilangan darah kronis, asupan zat besi yang tidak mencukupi, dan penyerapan zat besi yang tidak optimal. Selain itu, kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan, terutama pada masa remaja, kehamilan, dan menyusui. Hal ini menjadikan remaja putri sangat rentan terhadap anemia, yang dapat mengganggu perkembangan fisik dan mental mereka. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memperhatikan program *Sustained Development Goals* (SDG) ke-2 dan ke-3, yang bertujuan mengurangi semua bentuk kekurangan gizi dan memastikan kehidupan yang sehat untuk semua usia pada tahun 2030. Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi yang signifikan di Indonesia, yang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) yang tidak mencukupi untuk

memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Edukasi dan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja putri sangat diperlukan agar mereka dapat menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik (Badan Pusat Statistik, 2020).

Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan oleh pemenuhan nutrisi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi/nutrisi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan nutrisi, menyebabkan tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Di Indonesia prevalensi masalah pada remaja yaitu kurang nutrisi atau zat besi sebanyak 23% remaja putri sehingga mengalami anemia. Kekurangan energi keronik yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang beresiko meningkatkan berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut menyatakan kondisi gizi pada remaja di Indonesia harus diperbaiki, Berdasarkan Unicef pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (Kemenkes RI, 2020) Provinsi Jawa

Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sebanyak 8,1% berstatus gizi kurus. Provinsi Jawa Tengah termasuk Provinsi dengan prevalensi kurus dan sangat kurus diatas nasional. Sedangkan pada prevalensi gemuk 7,9% dan 3,7% pravalensi status gizi obesitas. Salah satunya faktor penyebabnya bisa dari diet yang salah dengan pemenuhan nutrisi yang kurang baik, sehingga pentingnya akan pengetahuan tentang nutrisi untuk membangun kesadaran gizi sejak dini sangatlah penting (Riskesdas, 2018).

Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi, terutama di kalangan remaja putri. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, yang berarti 3 hingga 4 dari 10 remaja mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 7,5 juta remaja Indonesia berisiko menghadapi hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif, serta rentan terhadap penyakit menular. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka ini antara lain adalah kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik (Riskesdas, 2018).

Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa 37,1 persen remaja putri mengalami anemia, dan angka ini meningkat menjadi 48,9 persen pada Riskesdas 2018, dengan proporsi yang signifikan terjadi di kalangan perempuan berusia 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2024 belum dilaporkan secara resmi oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Namun, berdasarkan data tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun adalah 15,5%, dengan rincian 18% pada remaja putri dan 14,4% pada remaja putra. Data ini bersumber dari Survei

Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2012 tercatat sebesar 36%, sementara di Jawa Barat, prevalensi anemia pada usia 13-19 tahun mencapai 42,4%. Provinsi Jawa Tengah mencatat prevalensi anemia sebesar 57,7%, yang masih menjadi perhatian serius dalam kesehatan masyarakat, mengingat angka tersebut melebihi 20% (Nasruddin, Syamsu, dan Permatasari, 2021).

Di Kabupaten Semarang, angka kejadian anemia juga menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Data lokal menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di wilayah ini mencapai 50%, dengan faktor penyebab utama adalah pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik. Berdasarkan data dari puskesmas, diperoleh perhitungan kadar hemoglobin yang melibatkan 104 sampel. Hasil analisis menunjukkan bahwa 28% remaja mengalami anemia ringan, 30% mengalami anemia sedang, 1% mengalami anemia berat, dan 41% tidak mengalami anemia. Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri kelas XI di SMK Moenadi 19 adalah 10,688 g/dL. Data ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan dan gizi remaja putri, terutama dalam upaya pencegahan anemia. Oleh karena itu, edukasi mengenai asupan gizi yang seimbang dan pola makan sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Anemia juga dapat berdampak pada kebugaran fisik dan mental, mengakibatkan kekurangan oksigen ke sel otot dan otak, serta menurunkan kemampuan belajar dan produktivitas. Dampak tersebut menjadi lebih serius bagi calon ibu, yang berisiko mengalami komplikasi seperti kematian ibu dan

anak, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Remaja putri yang mengalami anemia juga cenderung memiliki kebugaran yang menurun, yang dapat menghambat prestasi olahraga dan produktivitas mereka (Rahman & Fajar, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Moenadi Ungaran pada tanggal 22 Mei 2025, peneliti melakukan kunjungan ke SMK N Moenadi dan bertemu dengan guru bimbingan konseling yang kemudian di arahkan untuk menemui guru wali kelas XI, kemudian peneliti menyampaikan maksud dan tujuan serta memberikan surat izin dari kampus, kemudian guru wali kelas XI menyetujui penelitian yang akan dilakukan, lalu peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswi perwakilan kelas XI dengan hasil wawancara sebagai berikut, mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan secara langsung mengenai anemia dari guru maupun tenaga kesehatan. Dari 10 siswi tersebut, 7 siswi tidak mengetahui secara jelas pengertian anemia, penyebab, dampak dari anemia dan pencegahan anemia pada remaja. Hanya 3 dari 10 siswi yang mengetahui pengertian anemia, dampak anemia, penyebab anemia dan pencegahan anemia.

Dari pihak tenaga kesehatan puskesmas belum ada kunjungan ke sekolah memberikan edukasi kepada remaja putri di SMK Moenadi Ungaran mengenai anemia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas peneliti memiliki ketertarikan dalam melaksanakan sebuah studi berjudul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMK Moenadi 19”**.

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang di atas, maka dirumuskan sebuah permasalahan dalam studi ini ialah **“Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMK Moenadi 19”**.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMK Moenadi 19”.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan pengertian anemia di SMK Moenadi 19.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan penyebab anemia di SMK Moenadi 19.
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan gejala anemia di SMK Moenadi 19.
- d. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan dampak anemia di SMK Moenadi 19.
- e. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan cara pencegahan anemia di SMK Moenadi 19.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil studi ini berharap bisa memberi informasi serta tambahan wawasan serta pengalaman khususnya mengenai gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia.

2. Bagi Institusi

Hasil studi ini berharap bisa memberi data bagi pengembang keilmuan dan aplikasinya, terutama bagi institusi dan peneliti lain yang akan melaksanakan kajian lebih mendalam tentang pengetahuan remaja putri tentang anemia.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil studi ini akan menjadi kontribusi pemikiran bagi remaja putri akan pentingnya pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMK Moenadi 19.