BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial secara cepat. Pada masa ini, remaja mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan, salah satunya adalah anemia. Kerentanan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan diet yang salah, serta terjadinya menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan zat besi (Butarbutar, 2022). Oleh karena itu, status gizi yang tidak optimal pada remaja putri dapat berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan mereka, termasuk meningkatnya risiko anemia.

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Anemia pada remaja putri sering kali disebabkan oleh defisiensi zat besi, yang berkaitan erat dengan asupan gizi yang tidak adekuat (Khobibah, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, terdapat 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 (WHO, 2024). Berdasarkan SKI 2023, prevalensi anemia di Indonesia mencapai 16,2% pada seluruh kelompok umur. Angka prevalensi anemia lebih tinggi pada perempuan, yaitu sebanyak 18% sementara angka prevalensi anemia laki-laki sebesar 14,4%. Pada kelompok usia 15-24 tahun, prevalensi anemia mencapai 15,5% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Kalimantan Utara, prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025 mencapai 28,59% (Dinkes Provinsi Kalimantan Utara, 2025). Di Kabupaten Tana Tidung, prevalensi

anemia pada remaja putri pada tahun 2025 mencapai 43%, sehingga anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan remaja (Dinas Kesehatan Kabupaten Tana Tidung, 2025)

Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidak seimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja (Nasruddin, 2021). Status gizi yang optimal di masa remaja merupakan inti untuk kehidupan remaja yang sehat dan merancang remaja putri menjadi calon ibu yang baik. Remaja putri mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Status gizi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan sangat memilih terhadap makanan (Rahmawati, 2024).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri, salah satunya melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah. Program ini dilaksanakan melalui kerja sama antara sekolah dan puskesmas dengan pemberian TTD secara berkala kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia. Namun, keberhasilan program tersebut sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan sosialisasi, edukasi, dan kepatuhan konsumsi TTD. Di SMA Negeri 1 Tana Tidung, program pemberian TTD sebenarnya telah tersedia melalui Puskesmas dengan distribusi sebanyak empat tablet setiap bulan atau satu kali pemberian dalam sebulan. Akan tetapi, berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti, program tersebut belum

terlaksana secara optimal karena belum pernah dilakukan sosialisasi maupun edukasi secara khusus oleh pihak puskesmas mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah dan pencegahan anemia. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan rendahnya pemahaman dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sehingga upaya pencegahan anemia belum berjalan secara maksimal.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja dengan status gizi kurang cenderung memiliki asupan zat besi dan zat gizi lainnya yang tidak mencukupi sehingga lebih berisiko mengalami anemia. Sebaliknya, status gizi yang baik dapat mendukung kecukupan kebutuhan zat besi dan pembentukan hemoglobin secara optimal (Rahmawati, 2024). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2023), uji statistik menggunakan metode chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung (Ridwan, 2023). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Triana (2024) dengan menggunakan uji korelasi chi-square memperoleh nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik (Triana, 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Tana Tidung terhadap 15 remaja putri, ditemukan bahwa 6 siswi (40%) mengalami anemia. Dari jumlah tersebut, 4 siswi memiliki status gizi kurang, 1 siswi status gizi normal, dan 1 siswi status gizi lebih. Sementara itu, 9 siswi yang tidak mengalami anemia semuanya memiliki status gizi normal. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan anemia lebih sering terjadi pada remaja dengan status gizi kurang. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

"Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 1 Tana Tidung."

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "apakah terdapat hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tana Tidung?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tana Tidung

2. Tujuan Khusus
   a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMA N 1 Tana Tidung
   b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tana Tidung
   c. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tana Tidung

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah di bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktisi
   a. Bagi Responden

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga status gizi yang baik sebagai upaya pencegahan anemia,

sehingga dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya status gizi yang baik dalam mencegah terjadinya anemia, sehingga dapat mendorong perilaku hidup sehat.

c. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja putri, khususnya terkait pencegahan anemia melalui perbaikan status gizi