BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan gambaran tingkat keberhasilan tubuh dalam memenuhi serta mengelola asupan nutrisi, yang dapat diidentifikasi melalui pengukuran tinggi dan berat badan (Putri et al., 2023). Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 yang menetapkan antropometri sebagai rujukan utama dalam klasifikasi status gizi. Secara teknis, penilaian status gizi melalui antropometri dapat dilakukan dengan mengkombinasikan parameter Indeks Massa Tubuh (IMT) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Kemenkes, 2020).

Status gizi seseorang yang dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U) memiliki keterkaitan erat dengan kejadian anemia. Remaja dengan status gizi kurang (underweight) umumnya mengalami malnutrisi kronis yang berdampak pada minimnya cadangan zat besi dan zat gizi mikro lainnya (seperti vitamin C dan asam folat) yang krusial dalam pembentukan sel darah merah. Namun, fenomena menarik saat ini menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi lebih (*overweight* atau obesitas) juga berisiko mengalami anemia akibat inflamasi derajat rendah kronis yang mengganggu penyerapan zat besi melalui jalur hormon hepcidin.

Anemia masih menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan sehingga memerlukan tindakan penanganan yang komprehensif. Kondisi ini

terjadi akibat turunnya konsentrasi hemoglobin darah, khususnya di bawah 12 gr/dL untuk wanita. Mengingat peran vital hemoglobin dalam menyalurkan oksigen guna menunjang metabolisme tubuh, berkurangnya kadar Hb akan mengganggu proses tersebut. Akibatnya, individu akan mengalami penurunan kapasitas kerja fisik dan intelektual, serta merasakan kelelahan yang menetap.

*World Health Organization (*WHO) melaporkan bahwa secara global, prevalensi anemia di kalangan remaja mencapai rentang 40% hingga 88% dari total 1,2 miliar populasi. Khusus di negara-negara berkembang, sekitar 53,7% dari populasi remaja putri teridentifikasi mengalami anemia. Data nasional Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat tingkat prevalensi anemia pada kelompok remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%. Fakta ini mengindikasikan bahwa proporsi remaja Indonesia yang memasuki usia dewasa dengan kondisi defisiensi zat besi mencapai satu dari tiga orang. Di tingkat daerah, laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara tahun 2025 menunjukkan angka prevalensi anemia remaja putri sebesar 28,59%, yang setara dengan 2.887 kasus dari 10.099 siswi yang telah menjalani skrining. Sementara itu, untuk cakupan wilayah Kabupaten Tana Tidung, Dinas Kesehatan setempat mencatat angka prevalensi sebesar 43,69%, dengan rincian 194 kasus anemia yang ditemukan dari total 395 remaja putri yang diperiksa

Pola makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, minimnya konsumsi air putih, penerapan diet yang salah, serta seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dengan nilai gizi yang rendah, menyebabkan

keberagaman asupan nutrisi pada remaja menjadi tidak terpenuhi. Ketidakcukupan gizi ini berdampak pada terganggunya status gizi remaja hingga berada pada kondisi yang tidak normal. Hal ini kemudian memengaruhi proses pembentukan sel darah merah, memicu pemecahan sel darah merah secara prematur, serta menyebabkan kehilangan sel darah merah yang berlebihan, sehingga pada akhirnya berisiko tinggi menimbulkan kejadian anemia (Subratha & Ariyanti, 2020).

Anemia pada remaja putri bukan sekadar persoalan kesehatan sesaat, melainkan tantangan serius terhadap kualitas generasi mendatang karena peran mereka sebagai calon ibu yang nantinya akan memengaruhi kesehatan janin. Masa remaja adalah fase pertumbuhan yang pesat, yang mencakup lonjakan perkembangan fisik serta kematangan sistem reproduksi. Pada tahapan ini, kebutuhan akan mikronutrien, terutama zat besi, meningkat secara signifikan untuk menunjang peningkatan volume darah serta pembentukan massa otot. Situasi tersebut menjadi lebih rentan bagi remaja putri akibat hilangnya zat besi secara berkala melalui siklus menstruasi setiap bulan. Defisiensi zat besi yang tidak tertangani dapat memicu berbagai konsekuensi buruk, mulai dari melemahnya imunitas dan terganggunya konsentrasi belajar, hingga risiko komplikasi saat kehamilan kelak, seperti kelahiran prematur serta bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Mengingat berbagai risiko tersebut, langkah-langkah pencegahan anemia pada remaja telah ditetapkan sebagai fokus utama dalam program kesehatan di tingkat nasional. (WHO, 2021).

Sebagai bentuk respons, Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 telah menetapkan standar pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi siswi di tingkat menengah. Program ini menginstruksikan pemberian satu tablet setiap minggu sepanjang tahun (total 52 tablet) untuk memastikan kecukupan simpanan zat besi dalam tubuh.

Kaitan erat antara status gizi dengan kejadian anemia juga telah dikonfirmasi oleh berbagai studi empiris sebelumnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2023), temuan menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi yang tidak normal memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dikarenakan rendahnya cadangan mikronutrien yang esensial untuk pembentukan hemoglobin. Hal ini diperkuat oleh studi Subratha dan Ariyanti (2020) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat serta status gizi yang tidak adekuat secara signifikan memengaruhi penurunan produksi sel darah merah, sehingga meningkatkan prevalensi anemia pada remaja. Bukti-bukti tersebut menegaskan bahwa profil status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan prediktor krusial dalam menentukan tingkat risiko anemia pada remaja putri.

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung yaitu 26,30%, sebagaimana terungkap melalui pemeriksaan kadar hemoglobin yang menunjukkan 6 dari 10 siswi mengalami anemia, memerlukan perhatian serius karena dampaknya terhadap penurunan kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta kualitas generasi mendatang.

Kondisi ini diperburuk oleh kebiasaan pola makan tidak sehat yang mengakibatkan ketidakseimbangan nutrisi dan status gizi yang tidak normal, sehingga mengganggu proses eritropoiesis atau pembentukan sel darah merah. Mengingat remaja putri berada pada fase pertumbuhan aktif yang memiliki kebutuhan zat besi tinggi untuk menunjang massa otot dan volume darah.

Pemilihan usia sekolah menengah pertama (SMP) khususnya rentang usia 12–15 tahun menjadi periode krusial karena pada masa inilah mayoritas remaja putri mengalami puncak *growth spurt* dan fase awal *menarche* (menstruasi pertama). Pada fase transisi ini, kebutuhan zat besi meningkat hingga dua kali lipat akibat ekskresi darah rutin harian dan pembentukan jaringan tubuh. Jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat, remaja putri sangat rentan mengalami ketidakseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT) baik status gizi kurang maupun lebih, yang berimbas langsung pada gangguan sintesis hemoglobin dalam darah. Penanganan gizi pada jenjang SMP menjadi titik intervensi paling strategis untuk memutus rantai anemia sebelum remaja memasuki masa reproduksi matang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Tana Tidung pada Maret 2026, fenomena ini ditunjukkan oleh adanya *gap* atau kesenjangan yang nyata antara pelaksanaan program kesehatan sekolah dengan kondisi riil di lapangan. Dari data pemeriksaan awal terhadap 45 siswi remaja putri, tercatat sebanyak 18 siswi (40%) memiliki status gizi tidak normal, dengan rincian 12 siswi (26,7%) tergolong kurus dan 6 siswi (13,3%) tergolong gemuk. Pada pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), ditemukan

sebanyak 21 siswi (46,7%) terkonfirmasi mengalami anemia (kadar Hb < 12 g/dL).

Kesenjangan utama (*gap*) terletak pada kenyataan bahwa meskipun program pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) dari Puskesmas Betayau telah berjalan rutin di SMPN 3 Tana Tidung, angka kejadian anemia masih tinggi. Hal ini disebabkan karena pemantauan kesehatan selama ini hanya berfokus pada distribusi TTD tanpa memetakan peran status gizi (IMT) siswi secara spesifik. Sebagian besar siswi yang mengalami anemia juga teridentifikasi memiliki status gizi kurang akibat pola makan yang tidak seimbang, sehingga penyerapan zat besi dari TTD menjadi tidak optimal. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMPN 3 Tana Tidung Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: Apakah terdapat hubungan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) pada remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung.
b. Mengidentifikasi anemia pada remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung.
c. Menganalisis hubungan antara status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 3 Tana Tidung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu gizi masyarakat dan kesehatan remaja, terutama dalam pemahaman mengenai keterkaitan antara status gizi dan prevalensi anemia. Lebih jauh, hasil studi ini diharapkan menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi faktor-faktor determinan anemia pada kelompok remaja

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi semua pihak, khususnya:

a. Bagi SMPN 3 Tana Tidung

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk merancang program pencegahan anemia yang lebih efektif, melalui edukasi gizi secara rutin serta pemantauan kesehatan berkala, seperti pemeriksaan kadar hemoglobin dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT/U) siswa.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan anemia di lingkungan sekolah, khususnya sebagai dasar pertimbangan dalam implementasi program intervensi seperti distribusi Tablet Tambah Darah dan pemberian edukasi gizi bagi remaja putri.

c. Bagi Masyarakat dan Orang Tua

Meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa dan warga sekolah mengenai urgensi pemenuhan gizi seimbang sebagai langkah preventif utama dalam mencegah kejadian anemia pada anak usia sekolah

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi variabel yang lebih luas maupun pendekatan intervensi gizi yang berbeda, guna memperkaya literatur terkait pencegahan anemia pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang. Dalam ilmu gizi, status gizi lebih atau status gizi kurang disebut sebagai malnutrisi (Mardalena, 2017).

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu sebagai berikut (Wulan, 2018):

a. Faktor Keturunan

Remaja yang mempunyai orang tua gemuk, maka kemungkinan remaja tersebut juga dapat mengalami kegemukan (obesitas) ataupun sebaliknya, bila mempunyai orang tua kurus maka remaja tersebut juga mengalami hal yang sama.

b. Faktor Gaya Hidup

Banyaknya tayangan media masa tentang berbagai makanan cepat saji, dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Akibatnya, jika mengkonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, maka dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Adanya gaya hidup untuk melakukan diet ketat yang bisa memicu kurang gizi.