

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa. Pada masa menuju remaja terjadi pertumbuhan yang pesat, termasuk fungsi sistem reproduksi, dan memengaruhi bagaimana tubuh berkembang, mental, dan sosial. Selain itu, karena masa remaja merupakan masa persiapan yang penting untuk menjadi ibu hamil, penting untuk memastikan gizi seimbang. Oleh karena itu, remaja putri lebih rentan terkena anemia (Andika, 2022).

Anemia adalah sebuah kondisi kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah level normal. Kekurangan hemoglobin ini dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, lemas, lesu, dan sulit berkonsentrasi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kemampuan belajar dan produktivitas kerja, menurunkan daya tahan fisik, dan berujung pada infeksi. Menurut pedoman WHO, remaja mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 mg/dl (Andika, 2022).

Menurut data WHO tahun 2021, prevalensi anemia secara global pada wanita usia subur cenderung stagnansi sejak tahun 2000 hingga saat ini. Prevalensi anemia pada ibu hamil kini sedikit menurun. Menurut data tahun 2019, prevalensi global anemia pada anak usia 6 hingga 59 bulan adalah 39,8%, setara dengan 269 juta anak di bawah usia 5 tahun menderita anemia. Prevalensi tertinggi tercatat di Afrika, yaitu sekitar 60,2%. Prevalensi pada wanita usia subur adalah sekitar 29,9% atau lebih dari 500 juta wanita berusia 15 hingga 49 tahun. Prevalensi pada wanita usia subur tidak hamil sebesar 29,6% dan pada ibu hamil 36,5% (Ristanti *et al.* 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia secara global adalah antara 40 dan 88%, dan prevalensinya lebih tinggi pada wanita muda. WHO mencatat sekitar 53,7% perempuan muda di negara berkembang menderita anemia. Remaja putri seringkali menderita anemia karena faktor-faktor seperti stres, menstruasi, dan pola makan yang lambat. Prevalensi anemia pada remaja putri di benua Asia mencapai 33,0%, di Eropa 15,2%, di Afrika 44,4%, di Amerika Latin dan Karibia (LAC) 23,5%, dan di Amerika Utara 7,6%, sedangkan di Oceania prevalensinya mencapai 20,2% (Syabani Ridwan & Suryaalamshah 2023).

Menurut sebuah penelitian, prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia meningkat dari tahun 2018 ke tahun 2019 dengan presentasi 21,6% menjadi 22,3% (Sari *et al.*, 2022). Sedangkan menurut penelitian Atikah *et al.* (2022) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia adalah 40,5% pada balita, 50,5% pada ibu hamil, 45,1% pada ibu nifas, 57,1% pada remaja putri usia 10-18 tahun, dan 39,5% pada wanita usia 19-45 tahun. Prevalensi anemia paling tinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun, dengan angka 48,9%. Di Provinsi Jawa Barat, angka kejadian anemia pada remaja putri mencapai 51,7% (Atikah *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Rahmatunnisa (2023) didapatkan jumlah remaja usia 10-18 tahun mengalami anemia di Kecamatan Cikarang Utara sebanyak 38,3%. Hasil penelitian terhadap siswi SMAN 3 Cikarang Utara dari 69 responden sebanyak 35 (50,7%) responden tidak anemia dan sebanyak 34 (49,2%) responden mengalami anemia. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada hari sebelum penelitian dengan guru SMAN 3 Cikarang Utara dan didapatkan bahwa pendistribusian tablet tambah darah di SMAN 3 Cikarang Utara sudah berjalan baik

namun masih sering terjadi siswi yang pingsan pada hari senin saat upacara dan banyak siswi yang terlihat lemas dan tidak konsentrasi saat belajar sehingga menurunkan tingkat prestasi para siswi. Untuk itu peneliti juga melakukan wawancara dan observasi terhadap 10 siswi yaitu sebanyak 7 siswi mengalami anemia dimana rata-rata hasil pemeriksaan Hb 10 sampai 11 gr/dl dan 3 siswi memiliki Hb normal 12 gr/dl. Dari 10 siswi terdapat 7 siswi sering mengonsumsi kopi kemasan, teh, dan makanan cepat saji atau fast food, serta tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang disediakan oleh pelayanan kesehatan Sekolah. Sebanyak 6 siswi memiliki pandangan yang positif terhadap body imagenya yaitu merasa puas dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, serta tidak pernah memperlakukan perubahan yang ada pada dirinya sedangkan sebanyak 4 siswi mempunyai pandangan yang negative terhadap bentuk tubuhnya, mereka merasa bentuk tubuhnya tidak bagus atau ideal sehingga mereka melakukan diet untuk membangun body image yang bagus (Rahmatunnisa, 2023).

Anemia pada remaja memiliki potensi dampak negatif terhadap kesejahteraan mereka. Kondisi anemia dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti penurunan kondisi kesehatan reproduksi, gangguan pada perkembangan motorik dan mental, hambatan dalam kemampuan berpikir, penurunan prestasi akademik, penurunan tingkat kebugaran, serta tidak tercapainya pertumbuhan fisik secara optimal. Selain itu menurut Kemenkes dampak anemia terhadap remaja putri adalah penurunan daya tahan tubuh, menurunnya kemampuan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, penurunan kebugaran, berkurangnya produktivitas, serta peningkatan risiko kematian saat melahirkan, kelahiran prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah. Anemia pada remaja putri juga bisa berdampak

untuk masa depannya kelak ketika ia sudah menikah dan melahirkan, Ibu hamil yang mengalami anemia sejak remaja berpotensi lebih besar akan melahirkan anak dengan berat badan rendah atau BBLR, ketika anak BBLR maka akan beresiko mengalami stunting, dan ketika anak stunting maka kecerdasannya akan terganggu sehingga anak yang stunting akan menambah beban atau masalah bagi negara (Ansyariah *et al.*, 2023).

Meskipun penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah kurangnya asupan gizi dari makanan, namun kebutuhan zat besi relatif tinggi karena kebutuhan tubuh dan menstruasi. Pada remaja putri dapat mengalami kehilangan zat besi yang lebih tinggi dari biasanya karena pola menstruasi berat dan menstruasi yang lama. Peningkatan kebutuhan zat besi, bila tidak diimbangi dengan asupan yang cukup, dapat membuat remaja putri berisiko mengalami rendahnya kadar hemoglobin (Putra *et al.* 2020). Citra tubuh seringkali mempengaruhi kebiasaan makan. Orang yang mempunyai sikap positif terhadap dirinya sendiri cenderung mempunyai gizi yang baik. Sekitar 40% remaja putri berusia 15 hingga 24 tahun dan mereka merasa bahwa berat badan mereka berada di atas IMT normal, sementara lebih dari 27% di antaranya berada pada berat badan normal. Hal ini dapat berdampak negatif pada status gizi dan bisa mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Maka salah satu dampaknya adalah kurangnya asupan protein, zat besi (fe), asam folat, dan vitamin B12 yang mampu memicu terjadinya anemia. Anemia juga bisa menyebabkan penurunan produksi energi serta penumpukan asam laktat pada otot. Penyebabnya seringkali terletak pada pola makan remaja putri yang tidak teratur, tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa selain pengetahuan dan pola makan, status gizi juga merupakan faktor penting terjadinya

anemia (Zulfa, 2023). Selain hal tersebut menurut Kementerian Kesehatan, anemia pada remaja putri juga dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja. Hal ini banyak disebabkan oleh kurangnya penyebaran informasi, kurangnya perhatian orang tua, masyarakat, dan pemerintah terhadap kesehatan remaja, serta kurangnya layanan kesehatan bagi remaja (Zulfa, 2023).

Berdasarkan penelitian Sholikhah (2019) dengan judul penelitian Hubungan Antara *Body Image* Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja. Terdapat hubungan antara body image dengan (pvalue=0,000) dan kebiasaan pola makan dengan (pvalue=0,017) dengan status gizi remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Remaja dengan citra tubuh positif dan kebiasaan makan yang baik cenderung memiliki asupan gizi yang lebih baik dibandingkan remaja dengan citra tubuh negatif dan kebiasaan makan tidak sehat. Kebiasaan makan yang tidak teratur, menghindari makanan berprotein, enggan makan sayur, dan mengonsumsi makanan cepat saji merupakan faktor yang dapat memicu terjadinya anemia pada remaja (Sholikhah, 2019). *Body image* atau citra tubuh merupakan persepsi atau pandangan seseorang mengenai berat badan dan bentuk tubuhnya.

Salah satu strategi yang diambil pemerintah untuk mendukung program 1000 HPK dan mengatasi masalah anemia khususnya pada remaja adalah dengan diperkenalkannya Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi (60 mg FeSO₄) dan asam folat (0,25 mg) (Mulyati & Yanti 2022). Pemerintah mendukung upaya tersebut dengan program penyediaan produk darah kepada remaja putri sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. 88 Tahun 2014 tentang Standar Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil serta Surat Edaran (SE) No.HK.03.03/V/0595/2016

Kementerian Kesehatan RI tentang Pemberian Tablet Suplemen Darah Remaja perempuan dan wanita usia subur. Tunjangan ini biasanya diberikan kepada Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat dan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan satu tablet suplemen darah 10% per minggu sebagai dosis pencegahan kepada remaja perempuan (10-19 tahun) atau wanita usia subur (15-45 tahun) sebanyak satu tablet per minggu, sehingga total pemberian selama 4 bulan adalah 13 tablet. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga memerangi anemia melalui pendidikan dan promosi pola makan seimbang, fortifikasi makanan dengan zat besi, dan praktik gaya hidup bersih dan sehat. Status gizi buruk erat kaitannya dengan frekuensi anemia dan dipengaruhi langsung oleh asupan harian makanan rendah zat besi, selain faktor infeksi. Secara umum asupan makanan erat kaitannya dengan asupan gizi. Makanan yang bergizi menunjang asupan gizi yang baik, Sebaliknya, makanan yang tidak kaya gizi dapat berujung pada malnutrisi dan anemia (Junita *et al.* 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMAN 3 Cikarang Utara pada tahun 2023 didapatkan hasil penelitian terhadap siswi SMAN 3 Cikarang Utara dari 69 responden sebanyak sebanyak 34 (49,2%) responden mengalami anemia. Penyebab dari kejadian anemia karena kurangnya pengetahuan siswi terhadap konsumsi TTD secara rutin. Dari penelitian sebelumnya didapatkan bahwa angka kejadian anemia pada siswi di SMAN 3 cikarang utara masih cukup tinggi. Sehingga faktor-faktor yang menyebabkan siswi di SMAN 3 cikarang utara mengalami anemia adalah konsumsi nutrisi yang tidak bergizi dipengaruhi oleh pola makan dan *body image* mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Insiden anemia pada remaja putri di SMAN 3 Cikarang utara masih terjadi meskipun pendistribusian tablet tambah darah rutin diberikan. Penyebab banyaknya kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 3 Cikarang Utara adalah Kebiasaan makan yang buruk seperti tidak sarapan pagi, mereka lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji, mengurangi asupan sayur-sayuran dan produk hewani, memiliki sikap negatif terhadap citra tubuh, sehingga lebih memilih kebiasaan makan untuk menurunkan berat badan. Maka dibuat rumusan masalah sebagai berikut: **Bagaimana Hubungan Pola Makan Dan Body Image Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Distribusi Frekuensi Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.
- b. Untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.
- c. Untuk Mengetahui Hubungan Body Image Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menyediakan pengembangan dalam ilmu kebidanan terkait upaya meningkatkan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Bidan

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan serta analisis bidan dalam memberikan upaya untuk menumbuhkan kebiasaan baik pada remaja putri dalam mencegah anemia.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan dan Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan untuk mendeteksi terjadinya anemia pada remaja dan mencegah terjadinya anemia. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan mampu menyediakan pengetahuan yang berguna bagi sekolah. Untuk merancang program promosi kesehatan dan pedoman untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti yang akan datang. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan atau mengeksplorasi variabel lain yang belum diteliti terkait faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja.

