

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun hingga di bawah nilai normal, mengakibatkan penurunan distribusi oksigen ke jaringan menjadi tidak optimal. Akibatnya, fungsi organ-organ termasuk otak dan otot menjadi terganggu. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Anemia sering terjadi pada wanita khususnya remaja akhir dan dewasa awal karena pada fase ini mereka berada dalam masa produktif dengan siklus menstruasi teratur yang menyebabkan kehilangan zat besi secara kronis setiap bulan. Secara fisiologis, kebutuhan zat besi pada kelompok usia ini juga meningkat untuk mendukung pembentukan Hb, aktivitas metabolik, dan keseimbangan hormonal (Sari *et al.*, 2022).

Secara fisiologis, anemia dapat disebabkan oleh penurunan jumlah sel darah merah akibat penghancuran cepat, kehilangan darah berlebih, atau pembentukan sel darah merah baru yang berjalan lambat. Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan asupan besi yang tidak mencukupi selama masa pertumbuhan (Handini *et al.*, 2023). Pada mahasiswa, risiko anemia meningkat akibat kehilangan darah selama menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi seiring dengan pertumbuhan dan aktivitas yang tinggi. Jenis anemia yang sangat sering ditemukan mahasiswa yakni anemia defisiensi besi, sehingga berdampak pada penurunan kemampuan berpikir dan konsentrasi, perubahan perilaku, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup (Us & Safitri, 2023).

Menurut Sari *et al.*, (2022), anemia digolongkan ke tiga klasifikasi berdasarkan tingkat keparahannya, yakni anemia ringan kadar Hb 11-11,9 g/dL, anemia sedang pada rentang 8-10,9 g/dL, dan anemia berat ketika kadar Hb < 8 g/dL. Hb merupakan komponen utama dalam sel darah merah tersusun atas zat besi (heme) dan protein (globin). Hb sangat berperan dalam mengikat oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh sel dan jaringan, sehingga kadar Hb digunakan sebagai indikator utama dalam menentukan derajat anemia.

Berdasarkan data WHO (2025), prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun masih tergolong tinggi yaitu 30,7% yang mengalami anemia pada tahun 2023. Kawasan Asia Tenggara tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi kejadian anemia tertinggi yaitu sebesar 42%, menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan gizi yang serius di negara-negara berkembang di kawasan tersebut. Berdasarkan data Dinkes Kota Semarang (2024), Indonesia merupakan satu dari negara berkembang dengan kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi anemia remaja putri di Indonesia dilaporkan mencapai 48,9%. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa anemia termasuk sebagai masalah gizi utama, khususnya pada wanita usia remaja akhir dan dewasa awal yang memiliki kebutuhan lebih tinggi zat besi akibat pertumbuhan serta kehilangan darah selama menstruasi. Kejadian anemia tidak hanya terbatas pada wilayah dengan akses pangan dan pelayanan kesehatan yang rendah, melainkan juga menjadi permasalahan kesehatan di kawasan perkotaan. Pada studi yang dilaksanakan Mahardika *et al.*, (2022) menunjukkan prevalensi anemia wanita di Jakarta mencapai 23%.

Salah satu faktor yang berkontribusi atas tingginya prevalensi anemia yakni kurangnya pengetahuan dan pendalaman terkait anemia serta pemenuhan kebutuhan zat besi. Kondisi ini juga menjadi perhatian khusus pada mahasiswi, yang memiliki kebutuhan zat besi tinggi akibat proses pertumbuhan, aktivitas akademik, menstruasi, sehingga berisiko lebih tinggi mengalami anemia (Fachruddin *et al.*, 2025).

Tingginya kasus anemia pada remaja akhir dan dewasa awal juga dapat dipicu oleh beberapa aspek, salah satunya yakni pola makan kurang baik. Pola makan kurang baik berupa rendahnya kadar zat besi dalam tubuh, kurangnya asam folat, nutrisi yang tidak memadai, dan vitamin B12 dapat menghambat proses pembentukan Hb dalam tubuh. Kebiasaan melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, dan faktor gaya hidup remaja seperti kebiasaan diet ketat untuk menjaga bentuk tubuh juga dapat memperburuk kondisi, karena berdampak pada berkurangnya zat gizi penting yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, sehingga dapat memicu tingginya risiko anemia (Us & Safitri, 2023).

Selain pengetahuan dan pola makan, kualitas tidur juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia. Kualitas tidur yang kurang baik sangat berpengaruh terhadap status kesehatan dan kadar Hb. Tidur yang tidak cukup atau terganggu dapat mempengaruhi proses metabolisme dan regenerasi sel, termasuk eritrosit di sumsum tulang. Pola tidur yang terganggu akibat tingginya beban akademik atau penggunaan *gadget* hingga larut malam dapat menurunkan kualitas istirahat tubuh. Dalam jangka panjang, hal tersebut berpotensi menurunkan imunitas, menyebabkan kelelahan kronis, serta memperburuk kondisi anemia (Lindawati *et al.*, 2025).

Pada wanita, anemia berpotensi menimbulkan beberapa dampak, seperti terhambatnya proses pertumbuhan, menurunnya tingkat kebugaran, berkurangnya kemampuan mengingat dan menurunnya daya imun sehingga rawan terkena infeksi. Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan pengurangan daya konsentrasi, sehingga berdampak ke kompetensi belajar serta prestasi belajar. Jika dibiarkan, anemia juga dapat menimbulkan masalah jangka panjang, termasuk komplikasi pada masa kehamilan dan penurunan produktivitas di masa dewasa (Sunarti, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan termasuk aspek yang berkontribusi terhadap anemia. Berdasarkan studi Yulianti *et al.*, (2024) terhadap remaja putri di Sumatera Selatan, menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan kasus anemia remaja putri. Selain pengetahuan, aspek lain dapat memengaruhi anemia yaitu pola makan. Pola makan juga memiliki peran penting dalam kejadian anemia. Berdasarkan studi Manila & Amir (2021) terhadap remaja putri di Sumatera Barat, serta penelitian Handini *et al.*, (2023) terhadap remaja putri di Provinsi Banten, diketahui ada hubungan signifikan antara pola makan dan kadar Hb. Temuan serupa juga yang dilaporkan oleh Prahiba *et al.*, (2025) pada mahasiswa di Universitas Riau, yang menunjukkan bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kadar Hb.

Selain faktor pengetahuan dan pola makan, kualitas tidur merupakan faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya anemia. Faktor tersebut diperkuat oleh penelitian oleh Wardani *et al.*, (2025) terhadap remaja putri di Yogyakarta, menunjukkan terdapat korelasi antara kualitas tidur dengan anemia. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Handini *et al.*, (2023) terhadap remaja putri di Provinsi Banten, menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan

anemia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Prahiba *et al.*, (2025) yang mengamati mahasiswi di Universitas Riau, menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kadar Hb.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, lokasi penelitian mengenai anemia paling banyak dilakukan di wilayah luar Jakarta dan umumnya berfokus pada remaja putri di SMA. Sementara itu, penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswi di wilayah Jakarta masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik mahasiswi berbeda dibandingkan remaja putri di SMA, baik dari segi aktivitas akademik, gaya hidup, maupun kebutuhan belajar yang lebih kompleks. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan adanya variasi hasil penelitian, terutama terkait pengetahuan, pola makan, serta kualitas tidur dapat memengaruhi anemia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian terkait hubungan pengetahuan, pola makan, dan kualitas tidur dengan anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional di wilayah Jakarta, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan sesuai dengan karakteristik responden.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti atas 10 responden di Fakultas Ilmu Kesehatan, diperoleh hasil bahwa 2 responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai anemia, 5 responden mempunyai pola makan kurang baik, seluruh responden (10 orang) menunjukkan kualitas tidur kurang baik, 5 responden mempunyai kadar Hb kurang dari 12 g/dL. Temuan awal mengindikasikan adanya permasalahan gizi dan kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius, terutama pada kalangan mahasiswi yang sedang berada pada masa produktif dan memiliki aktivitas akademik yang cukup tinggi. Oleh karena itu, hasil

studi pendahuluan ini menunjukkan urgensi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan pengetahuan, pola makan, kualitas tidur dengan kasus anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional. Sehingga, harapannya dapat memberi gambaran empiris terkait faktor yang berpengaruh dalam status Hb, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia di kalangan mahasiswa, khususnya melalui edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum:

Mengidentifikasi hubungan pengetahuan, pola makan, dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

1.3.2 Tujuan Khusus:

- 1) Teridentifikasi karakteristik responden seperti usia, program studi, tingkat semester perkuliahan, pengetahuan, pola makan, kualitas tidur, serta kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
- 2) Teridentifikasi hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

- 3) Teridentifikasi hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
- 4) Teridentifikasi hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis:

- 1) Memberi peran untuk pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, terutama terkait anemia
- 2) Meningkatkan wawasan mengenai hubungan pengetahuan, pola makan dan kualitas tidur dengan anemia
- 3) Memberikan dasar ilmiah bagi penelitian selanjutnya dalam bidang epidemiologi dan kesehatan pada wanita terkait pencegahan anemia.

1.4.2 Manfaat Praktis:

- 1) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberi pengalaman langsung untuk peneliti mengimplementasikan metode penelitian ilmiah di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor gaya hidup dan pengetahuan terhadap kejadian anemia. Melalui penelitian ini, peneliti mampu meningkatkan kompetensi menganalisis hubungan antar variabel serta menambah pemahaman mengenai pentingnya aspek pengetahuan, pola makan, dan kualitas tidur dalam menjaga status Hb.

- 2) Bagi Mahasiswi

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswi tentang pentingnya pengetahuan kesehatan dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Dengan memahami hubungan antara pengetahuan, pola makan, kualitas tidur, dan kejadian anemia, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi para mahasiswi untuk menerapkan pola makan seimbang dan bergizi serta menjaga kualitas tidur. Sebagai calon tenaga kesehatan, para mahasiswi juga diharapkan dapat menjadi contoh nyata dalam menerapkan gaya hidup sehat dan mencegah anemia di lingkungan setempat

3) Bagi Universitas Nasional

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi universitas dalam merancang atau memperkuat program promotif dan preventif terkait kesehatan mahasiswa, seperti edukasi gizi, pemeriksaan Hb rutin, serta penyuluhan mengenai manajemen waktu dan pola tidur. Temuan penelitian ini digunakan sebagai rujukan ilmiah di lingkungan kampus dan menambah literatur untuk mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian di bidang serupa.

4) Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan rujukan tenaga kesehatan saat merancang intervensi atau program edukasi kesehatan yang menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan gizi, perbaikan pola makan, dan manajemen tidur untuk pencegahan anemia, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa awal. Temuan dalam penelitian ini juga mampu dipergunakan menjadi bahan evaluasi program promosi kesehatan berbasis kampus (*campus health promotion*), sehingga upaya pencegahan anemia dapat dilakukan lebih komprehensif dan berkelanjutan.