

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih dijumpai pada kelompok usia remaja. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12 g/dL (Eryeni et al., 2024). Hemoglobin sebagai unsur penting dalam sel darah merah yang berperan dalam proses pengangkutan oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Proses pembentukan hemoglobin terjadi melalui mekanisme fisiologis pembentukan sel darah merah di dalam tubuh, yang berlangsung seiring dengan kebutuhan oksigen jaringan. Anemia mencerminkan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada pada tingkat yang lebih rendah dari yang dibutuhkan untuk menunjang fungsi pengangkutan oksigen secara optimal. Pada remaja putri, anemia umumnya digambarkan sebagai keadaan rendahnya kadar hemoglobin pada masa pertumbuhan dan pematangan fungsi reproduksi, sehingga kondisi anemia masih sering dijumpai pada kelompok usia remaja (Vironika et al., 2024).

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri secara global berkisar sekitar 25%-30%, sehingga kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan penting pada remaja putri (WHO, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa prevalensi anemia yang mencakup remaja putri

kelompok usia 15-24 tahun mencapai 18% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kabupaten Jember masih banyak ditemukan kasus anemia pada remaja putri khususnya pada Kecamatan Sumbersari menempati urutan kedua tertinggi kejadian anemia remaja setelah Kecamatan Tanggul yaitu 38,7% , dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Kecamatan Sumbersari adalah 23,6%, sehingga masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi (Dinas Kesehatan Jember, 2025). Berdasarkan data skrining anemia remaja putri yang berasal dari (Puskesmas Sumbersari, 2025) diketahui bahwa di SMKN 2 Jember merupakan sekolah dengan prevalensi tertinggi pada remaja putri, dari 52 siswi yang diperiksa, sebanyak 31 siswi yang mengalami anemia, sehingga prevalensinya mencapai 59,6%.

Anemia pada remaja putri umumnya berawal dari asupan zat besi yang tidak mencukupi akibat pola makan yang tidak seimbang. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan proses pertumbuhan, namun kebiasaan makan yang tidak teratur, rendah konsumsi makanan sumber zat besi, serta kurangnya variasi jenis makanan menyebabkan pemenuhan kebutuhan zat besi tidak tercapai. Kondisi tersebut diperberat oleh kehilangan zat besi yang terjadi secara rutin selama menstruasi, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh semakin menurun dan memicu terjadinya anemia (Yahmi Ira Setyaningrum, 2023). Anemia yang dialami remaja putri dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan fisik dan fungsi kognitif. Secara fisik, remaja dengan anemia cenderung mengalami kelelahan, kelemahan, pusing, serta penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, anemia juga dapat memengaruhi kemampuan

konsentrasi, perhatian, dan prestasi belajar di sekolah (Pujiati Setyaningsih, 2025).

Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan memperbaiki asupan zat besi melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, yaitu dengan meningkatkan konsumsi bahan pangan sumber zat besi, baik yang berasal dari hewani maupun nabati, serta mengombinasikannya dengan makanan yang mengandung vitamin C agar penyerapan zat besi lebih optimal (Simanjuntak, 2025). Upaya ini perlu didukung dengan edukasi gizi dan peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya kebiasaan makan yang sehat sehingga perilaku makan sehari-hari dapat berubah ke arah yang lebih baik. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala dan pemberian suplemen zat besi menjadi langkah penting untuk mendeteksi anemia lebih awal dan mencegah kondisinya semakin berat. Melalui berbagai upaya tersebut, diharapkan kejadian anemia pada remaja putri dapat ditekan sehingga kesehatan, pertumbuhan, dan kemampuan belajar tetap terjaga dengan baik (Desy Tri Astuti, 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan remaja putri di SMKN 2 Jember.
2. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember.
3. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan memperluas pemahaman dalam bidang kebidanan dan kesehatan remaja, khususnya terkait keterkaitan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dan perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa, serta berkontribusi dalam penguatan konsep dan teori mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman serta meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya penerapan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan anemia, sehingga remaja putri terdorong untuk membiasakan perilaku makan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui pemberian edukasi gizi serta pelaksanaan pemantauan kesehatan secara rutin.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas kesehatan di sekolah, dalam menyusun serta melaksanakan upaya promotif dan preventif guna mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian

yang lebih mendalam maupun dengan penambahan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

