

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia pada remaja merupakan masalah gizi yang masih banyak ditemukan, terutama pada remaja putri. Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan yang menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi semakin meningkat akibat menstruasi yang terjadi secara rutin. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, yang merupakan jenis anemia paling sering dialami oleh remaja putri. Selain faktor biologis, pola konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *junkfood* yang rendah zat gizi mikro esensial, turut berperan dalam terjadinya anemia pada remaja (Rosanti dkk., 2022).

Menurut NCBI (2024) secara global melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–19 tahun hampir setara dengan perempuan dalam rentang usia 15 sampai 49 tahun, dengan angka mencapai 25–40% di sebagian besar wilayah dan bahkan mendekati 50%. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada balita hingga remaja mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni 23,8% pada usia 0-4 tahun, 15,3% pada usia 5-14 tahun, dan 15,5% pada usia 15-24 tahun. Berdasarkan data dari Dinkes tahun 2024 di

Kabupaten Jember terdapat beberapa wilayah yakni Kecamatan Tanggul sebagai peringkat pertama dengan anemia berjumlah 1394 remaja putri, Kecamatan Sukowono sebagai peringkat kedua dengan anemia berjumlah 1154 remaja putri, dan Kecamatan Sumbersari menjadi peringkat ketiga dengan anemia yaitu 355 remaja putri (Dinkes Kabupaten Jember, 2024). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prevalensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja Indonesia tergolong tinggi pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, tercatat 58,5% berada dalam kategori sering mengonsumsi *junkfood*, sedangkan hanya 41,5% yang jarang mengonsumsinya (Sakasiswara, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Selasa 9 Desember 2025 pada 10 siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember, diperoleh gambaran bahwa 70% siswi sering mengonsumsi *junkfood* sedangkan 30% berada pada kategori jarang/rendah dan 60% mengalami anemia sementara 40% berada pada kategori tidak anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa pada kelompok responden awal, terdapat kecenderungan tingginya proporsi anemia pada siswi yang memiliki konsumsi *junkfood* kategori sering. Secara keseluruhan, studi pendahuluan ini menggambarkan bahwa konsumsi *junkfood* pada siswi cukup tinggi dan diikuti oleh angka kejadian anemia yang juga besar.

Hal ini berkaitan dengan tingginya asupan makanan cepat saji atau *junkfood* pada remaja putri yang berpotensi meningkatkan risiko rendahnya kualitas asupan gizi sehingga tubuh kekurangan zat gizi mikro penting, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, yang berperan pada proses pembentukan sel darah merah

(Zaki dkk., 2024). Pola makan yang didominasi oleh minuman manis, makanan instan, serta rendahnya asupan buah, sayur, dan serat dapat memperburuk defisiensi mikronutrien dan menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (S Nancy dkk., 2022). Kondisi ini mengakibatkan menurunnya produksi sel darah merah, rendahnya kadar hemoglobin, dan akhirnya berpotensi menimbulkan anemia defisiensi zat besi, yang suatu bentuk defisiensi gizi paling sering ditemukan pada remaja putri (Tutik H. dkk., 2021; Rosanti dkk., 2022).

Anemia pada remaja putri yang tidak tertangani berisiko menurunkan konsentrasi belajar, menurunkan produktivitas, hingga berdampak pada kehamilan di masa mendatang karena dapat meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah serta mengalami stunting (WHO, 2025).

Remaja putri, khususnya pada rentang usia 15–18 tahun yang masih berada di lingkungan sekolah, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap berbagai masalah gizi, salah satunya anemia. Pada fase ini, remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan, menstruasi yang sudah teratur, serta peningkatan kebutuhan nutrisi, terutama zat besi. Namun, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau *junkfood* yang semakin tinggi prevalensinya pada remaja sekolah menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk status gizi mereka. SMA Muhammadiyah 3 Jember dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini berada di wilayah Summersari, yaitu wilayah dengan angka kejadian anemia tertinggi ketiga di Kabupaten Jember. Hal ini menunjukkan bahwa siswi di sekolah tersebut berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan

sekolah di wilayah lain. Selain itu, lingkungan sekolah dianggap relevan sebagai lokasi penelitian karena kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, ketersediaan jenis makanan, dan tingkat pengetahuan gizi yang masih rendah. Dengan demikian, pemilihan lokasi ini dianggap relevan untuk menggali hubungan antara kebiasaan konsumsi *junkfood* dan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu pemilihan lokasi ini juga didukung oleh kemudahan dalam proses pengumpulan data karena siswa memiliki jadwal kegiatan yang teratur serta karakteristik aktivitas harian yang relatif serupa. Hal ini memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman yang jelas tentang frekuensi konsumsi *junkfood* dan status anemia melalui pengisian kuesioner serta pemeriksaan sederhana seperti pengukuran kadar hemoglobin.

Berbagai upaya penanggulangan anemia pada remaja putri telah diterapkan melalui program kesehatan yang terintegrasi. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri di sekolah sebagai salah satu strategi utama pencegahan anemia. Program ini dilaksanakan secara rutin melalui kerja sama antara sekolah dan puskesmas setempat, dengan tujuan meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia sejak usia remaja (Kemenkes RI, 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan: "Apakah terdapat Hubungan Konsumsi *Junkfood* Dengan Kejadian Anemia pada Remaja

Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember ?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia pada remaja putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat konsumsi *junkfood* pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember.
- 2) Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember.
- 3) Menganalisis hubungan konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember .

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya dalam kajian gizi dan kesehatan reproduksi, dengan menambah wawasan mengenai hubungan antara konsumsi *junkfood* dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya

dalam mengembangkan penelitian terkait kebiasaan makan dan pencegahan anemia pada kelompok usia remaja dan dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Putri/Siswi

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak konsumsi *junkfood* yang berlebihan terhadap risiko anemia, serta pentingnya pola makan sehat dan bergizi seimbang.

2) Bagi Sekolah

Menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi atau materi terkait gizi dan pola makan sehat serta rekomendasi kantin sehat sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam mencegah anemia.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan gambaran nyata mengenai hubungan perilaku konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia, yang dapat menjadi dasar penyusunan program edukasi dan intervensi gizi bagi remaja putri

4) Bagi Pemerintah

Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan dan penguatan kebijakan kesehatan, khususnya program pencegahan anemia pada remaja. Hasil penelitian ini dapat mendukung pemerintah dalam merancang strategi edukasi gizi, pengawasan konsumsi makanan cepat saji, serta peningkatan

program UKS/Posyandu Remaja sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat sekolah dan masyarakat.

5) **Bagi Penelitian di Masa Mendatang**

Menjadi acuan atau referensi dalam proses penelitian lanjutan terkait pola makan tidak sehat, risiko anemia, dan intervensi pencegahan pada kelompok remaja putri dan wanita usia produktif.