

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan masalah Kesehatan utama yang sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Kekurangan oksigen dalam jaringan akan menyebabkan fungsi jaringan terganggu yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas dan menurunnya daya tahan tubuh (Kemenkes RI 2023). Anemia merupakan salah satu masalah gizi terbesar yang ditemui pada remaja (Muthia *et al.* 2024).

Indonesia merupakan negara yang mempunyai tiga masalah gizi (*triple burden*) yaitu kekurangan gizi (*stunting dan wasting*), kelebihan gizi (*overweight dan obesitas*) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Prevalensi anemia pada ibu hamil dan remaja putri di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah Kesehatan Masyarakat (Kemenkes RI, 2023). Anemia lebih sering terjadi pada remaja Perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih

banyak. Kehilangan darah cukup banyak pada saat menstruasi dapat menghilangkan zat besi dari tubuh (Safitri dan Ratnawati 2022).

Anemia merupakan salah satu penyakit yang harus mendapatkan perhatian khusus. Kemenkes, (2022) menyatakan bahwa apabila anemia terjadi dalam jangka panjang dengan tingkat keparahan yang berat, maka akan menimbulkan berbagai gangguan atau dampak yang mempengaruhi kehidupan. Anemia dapat menyebabkan perkembangan kognitif dan motorik yang buruk pada anak – anak. Kondisi ini juga dapat menyebabkan masalah bagi wanita hamil dan bayinya. Anemia dapat disebabkan oleh gizi buruk, infeksi, penyakit kronis, menstruasi berat, masalah kehamilan, dan riwayat keluarga. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah (*World Health Organization, 2023*).

Anemia diperkirakan menyerang setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak berusia 6-59 bulan di seluruh dunia. Pada tahun 2023, 30,5% wanita tidak hamil dan 35,5% wanita hamil berusia 15-49 tahun terkena anemia (*World Health Organization, 2023*). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan 32% pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2022).

Remaja akan sangat rentan terkena anemia apabila pola kehidupannya tidak seimbang. Masih banyak remaja yang kurang memperhatikan pentingnya menjaga pola hidup sehat bagi diri mereka. Sering kali para remaja terlalu sibuk dengantugas dan kegiatan lainnya sehingga kurang memperhatikan pola

hidupnya. Pola hidup remaja merupakan cerminan dari gaya hidup yang mereka jalani, di mana kebiasaan sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur sangat dipengaruhi oleh tren, lingkungan sosial, serta perkembangan teknologi. Gaya hidup atau pola hidup menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia dalam masyarakat. Gaya hidup remaja yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan yang tinggi gula dan lemak seperti minum-minuman keras, kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak teratur merupakan beberapa faktor penyebab terjadinya anemia (Lubis *et al.* 2023).

Makanan cepat saji dan tinggi gula merupakan pola makanan yang buruk. Menurut Soraya *et al* (2025) rata – rata pola makan yang dimiliki remaja putri kurang baik dan tidak tepat jenis dan porsi. Hal ini, mengakibatkan remaja putri mengalami anemia. Sebagian besar remaja putri tidak banyak mengetahui pola makan yang seimbang. Banyaknya remaja putri yang mengikuti gaya hidup yang tidak sehat dengan sering jajan makanan siap saji, sering mengonsumsi teh/kopi sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami anemia.

Menurut Saselah *et al.*, (2020) masih banyak remaja dengan pola makan yang kurang tepat demi menjaga penampilannya dan pemahaman gizi yang keliru. Remaja perempuan dengan status gizi yang buruk mengalami anemia 8,32 kali lebih sering daripada remaja perempuan dengan status gizi baik Briwan *et al.*, (2011); Wardhani & Retna, (2024). Selain itu salah satu gaya hidup yang menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko anemia ialah kebiasaan

merokok. Remaja yang merokok cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat. Merokok dapat menurunkan nafsu makan dan asupan nutrisi penting seperti zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang esensial dalam pembentukan hemoglobin. Meskipun tidak banyak remaja putri yang merokok tetapi banyak remaja putri yang terpapar asap rokok setiap harinya karena faktor lingkungan pergaulan.

Pada penelitian yang dilakukan Apriliani (2018) ditemukan bahwa masih banyak remaja putri yang merupakan perokok pasif yakni berinteraksi dengan lingkungan perokok aktif seperti teman sepermainan dan orang tua/keluarga yang merupakan perokok aktif. Keberadaan asap rokok, radikal bebas yang terkandung di dalamnya dapat menyebabkan hemolisis sel darah merah. Efek hepatotoksitas dari timbal menghambat sebagian besar enzim yang berperan dalam biosintesa atau metabolisme heme sehingga menyebabkan kadar hemoglobin rendah. Nikotin pada rokok dapat menimbulkan kontraksi pada pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menuju seluruh tubuh terganggu. Kandungan rokok yang lain adalah karbondioksida pada asap rokok, apabila terpapar maka karbondioksida ini akan mengikat hemoglobin dalam darah, yang mana mestinya hemoglobin tersebut mengikat oksigen yang diedarkan ke organ-organ vital dan sel-sel di seluruh tubuh Saleh, (2011); Apriliani, (2018).

Paparan asap rokok dapat menurunkan kapasitas paru-paru dan efisiensi oksigenasi darah, yang dapat mengurangi kemampuan remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Aktivitas fisik juga menjadi salah satu

penyebab terjadinya anemia. Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia Warland & Anne, (2009); Yulita, (2021). Apabila ingin mendapatkan aktivitas fisik yang baik maka harus melakukan beberapa pola aktivitas seperti olahraga minimal 3-4 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu 30 menit dalam sekali berolahraga. Seseorang yang secara rutin berolahraga kadar hemoglobinnya akan naik (Yulita, 2021).

Penelitian menurut Nurhayati *et al* (2020) remaja putri yang memiliki aktivitas berat cenderung mengalami anemia dan remaja putri yang memiliki aktivitas sedang serta ringan cenderung tidak mengalami anemia. Kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh remaja putri yaitu melakukan pekerjaan rumah (mengepel, menyapu, mencuci baju/piring), berbelanja, olahraga (bersepeda, badminton, *aerobic*, berenang, tenis meja, jogging). Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin ringan aktivitas fisik maka semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia.

Aktivitas fisik yang berlebihan tanpa diimbangi dengan istirahat yang cukup akan membuat tubuh kesulitan memproduksi hemoglobin yang cukup. Saat ini, banyak anak remaja sulit tidur pada malam hari, karena otak remaja secara alami bekerja pada jadwal yang lebih malam. Berkurangnya waktu tidur, semakin meningkatkan penggunaan energi yang juga mempengaruhi kapasitas

sel darah merah di dalam tubuh sehingga menimbulkan anemia pada remaja (Yogie *et al*, 2024).

Penelitian Oktavianis *et al* (2023) menyatakan bahwa remaja putri yang mempunyai pola istirahat tidak baik memiliki peluang 6 kali terkena anemia. Hal ini disebabkan karena banyak remaja putri yang suka begadang setiap malamnya hanya karena kecanduan *gadget* dan tuntutan tugas dari sekolah yang begitu banyak sehingga mereka tidur kurang dari 8,5 jam/harinya. Akibatnya keesokan harinya remaja putri tidak sarapan pagi disebabkan karena bangun siang atau terlambat dan tidak *fresh* dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan mengakibatkan banyak remaja putri yang mengantuk, lelah dan stres. Remaja yang menderita anemia akan mengalami terhambatnya proses tumbuh, motorik, mental, dan kecerdasan serta penurunan tingkat kebugaran, daya ingat, daya imun, dan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar menjadi rendah dan berpengaruh pada prestasi belajar remaja tersebut (Saselah *et al*, 2020).

Masalah anemia pada remaja putri telah menarik perhatian pemerintah untuk segera ditanggulangi. Salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia adalah dengan melakukan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin setiap bulannya. Upaya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting diberikan untuk remaja putri dalam proses pertumbuhannya, untuk meminimalisir potensi anemia yang berakibat terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah. Minum TTD secara rutin bagi remaja putri diharapkan mampu mengurangi potensi anemia, dan lahirnya

bayi dalam keadaan stunting di Indonesia, sehingga terciptanya generasi muda dan generasi penerus yang sehat serta mampu berdaya saing yang terbentuk dengan maksimal (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Sekolah Menengah Atas (SMA) di wilayah kerja Puskesmas Janti ditemukan bahwa pada tahun ajaran 2023/2024 didapatkan data 254 remaja putri kelas 10 mengalami anemia. Dari jumlah tersebut, anemia terbanyak terjadi di SMKN 1 Malang dengan jumlah 132 remaja putri (52%). Kondisi ini terjadi karena SMKN 1 memiliki siswa yang berjumlah 1.830 dan 74% nya adalah remaja putri. Remaja putri yang akan menjadi remaja putri pada penelitian ini ialah remaja putri kelas 11 yaitu 34% dari seluruh remaja putri remaja putri di SMKN 1. Berdasarkan latar belakang peneliti ingin melihat hubungan antara pola hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Malang.

Penelitian ini mengkaji hubungan pola hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan mempertimbangkan empat aspek utama, yaitu pola makan, pola istirahat, pola aktivitas fisik dan Paparan asap rokok. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menyoroti satu atau dua aspek, studi ini mengintegrasikan keseluruhan faktor pola hidup remaja secara menyeluruh. Selain itu, fokus penelitian pada remaja putri kelas 11 SMKN 1 Malang didasarkan pada data aktual prevalensi anemia tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Janti, sehingga memperkuat urgensi dan relevansi konteks lokal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam upaya

pencegahan anemia sejak usia remaja untuk mendukung terbentuknya generasi sehat dan berkualitas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah pola makan pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
2. Bagaimanakah pola tidur pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
3. Bagaimanakah pola aktivitas pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
4. Bagaimanakah Paparan asap rokok pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
5. Bagaimanakah kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
6. Bagaimanakah hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
7. Bagaimanakah hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
8. Bagaimanakah hubungan pola aktivitas dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?
9. Bagaimanakah hubungan Paparan asap rokok dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis faktor-faktor pola hidup yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis pola makan pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
2. Menganalisis pola tidur pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
3. Menganalisis pola aktivitas pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
4. Menganalisis Paparan asap rokok pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
5. Menganalisis kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
6. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
7. Menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
8. Menganalisis hubungan pola aktivitas dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.
9. Menganalisis hubungan Paparan asap rokok dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 11 di SMKN 1 Malang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Remaja

Sebagai informasi bagi remaja mengenai dampak pola hidup terhadap kejadian anemia. Sehingga remaja dapat memperbaiki kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kadar hemoglobin dan Kesehatan reproduksi di masa depan.

#### 2. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi terkait dengan dampak pola hidup terhadap kejadian anemia sehingga dapat digunakan sebagai masukan untuk UKS mengawal hemoglobin remaja putri dan bekerja sama dengan puskesmas.

#### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan informasi terkait dampak pola hidup dengan kejadian anemia sehingga pihak puskesmas dapat melakukan pemeriksaan kepada remaja putri terkait anemia, dan mengedukasi remaja putri untuk memulai pola hidup sehat.

#### 4. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi kurikulum berbasis *evidence based practice* serta memperkuat peran institusi dalam pengembangan ilmu kebidanan yang kontekstual.

### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian dapat digunakan untuk memperkaya faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia dilihat dari pola hidup remaja yang berdampak pada terjadinya risiko komplikasi dalam persalinan.

### **1.4.3 Manfaat Pengembangan**

#### **1. Bagi Peneliti**

Dapat menambah pengetahuan bagi penulis, sehingga dapat diaplikasikan dalam memberikan edukasi pada remaja putri agar tidak terkena anemia.

#### **2. Bagi Peneliti yang Akan Datang**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian terkait hubungan pola hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri, serta sebagai acuan dalam penyempurnaan metode dan pengembangan variabel penelitian yang lebih luas.