

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang meluas secara global, terutama di negara-negara berkembang dan berpenghasilan rendah. Umumnya, Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, yang mengakibatkan sel darah merah tidak memiliki cukup *Hemoglobin* (Hb) (Marlena et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja putri termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami anemia, karena kebutuhan zat besi mereka tiga kali lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pada remaja laki-laki, kadar hemoglobin normal berada di antara 14-18 gr % dan jumlah eritrosit 4,5-5,5 juta per mm³, sedangkan pada remaja putri, hemoglobin normal berkisar antara 12-16 gr % dengan jumlah eritrosit 3,5-4,5 juta per mm³ (WHO, 2018).

World Health Organization (2023.a), memperkirakan 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun di seluruh dunia menderita anemia. Sebanyak 29,9% populasi wanita dan 39,8% total populasi anak di seluruh dunia menderita anemia, bahkan sebanyak 60,2% anak-anak di Afrika menderita penyakit tersebut (WHO, 2021.a). *Worldwide Prevalence Anemia* menunjukkan bahwa 1,62 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia, dengan prevalensi 25,4% pada anak sekolah, yaitu sekitar 305 juta anak (Yumni et al., 2021).

WHO (2021.b) mencatat bahwa pada tahun 2019, Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah penderita anemia terbanyak di dunia, setelah Pakistan (22,409%), Nigeria (25,475%), China (54,041%), dan India (187,325%), sehingga berada di peringkat keempat di Asia dalam hal prevalensi anemia. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2024) menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes, 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022) menyebutkan bahwa Sumatera Barat memiliki prevalensi anemia defisiensi besi remaja putri tertinggi keempat di Indonesia, dengan 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki. Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2022.a) menunjukkan peningkatan kasus anemia pada remaja putri dari 42,5% pada tahun 2021 menjadi 46,78% pada tahun 2022. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, pada tahun 2021, 5.333 murid SMP dan 4.830 murid SMA berisiko anemia, dan 21,9% remaja putri di Kota Padang berisiko mengalami anemia. Survei Dinas Kesehatan Kota Padang (2022.b) menunjukkan tiga wilayah kerja puskesmas dengan persentase risiko anemia defisiensi besi tertinggi adalah Puskesmas Andalas (27,96%), Puskesmas Air Tawar (17,70%), dan Puskesmas Pauh (12,05%).

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi Hb dalam darah lebih rendah dari tingkat normal. Terdapat perbedaan kadar Hb normal antara pria dan wanita, di mana pada pria usia ≥ 15 tahun kadar normal adalah lebih dari 13 g/dl, sedangkan pada wanita tidak hamil usia ≥ 15 tahun kadar normal adalah lebih dari 12 g/dl (Sutria, 2021). Kadar Hb yang optimal untuk

memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan status kehamilan. Anemia dapat memunculkan berbagai gejala, termasuk kelelahan, kelemahan, pusing, dan sesak napas. Penyebab anemia mencakup defisiensi nutrisi akibat pola makan yang tidak mencukupi atau gangguan penyerapan zat gizi, infeksi seperti malaria, infeksi parasit, tuberkulosis, HIV, peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, serta kelainan genetik pada sel darah merah. Kelompok dengan risiko tinggi anemia meliputi wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja (Chasanah et al., 2019).

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Remaja juga merupakan suatu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik masalah gizi lebih ataupun gizi kurang. Masalah gizi yang dialami oleh remaja, dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan asupan zat gizi makro yang dibutuhkan remaja sehingga dapat menjadi salah satu penyebab anemia. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia dari pada remaja putra disebabkan karena gangguan menstruasi seperti periode haid yang lebih lama atau volume darah yang lebih banyak dari biasanya (Sutria, 2021). Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebabnya.

Faktor ini dipengaruhi oleh gaya hidup remaja, termasuk pola asupan gizi yang tidak mencukupi, kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi, serta kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, remaja putri memerlukan lebih banyak zat besi selama masa

pertumbuhan dan untuk menggantikan kehilangan darah saat menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih beresiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2024).

Gaya hidup merujuk pada serangkaian kebiasaan, perilaku, dan pilihan yang konsisten dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek ini meliputi pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, konsumsi alkohol dan rokok, manajemen stres, hubungan sosial, serta aktivitas rekreasi. Pada remaja, gaya hidup yang disarankan mencakup aktivitas fisik rutin setidaknya 30 menit setiap hari, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan. Remaja juga perlu mendapatkan tidur yang cukup, minimal 8 jam per malam, serta menghindari begadang yang tidak diperlukan. Penting pula untuk mengonsumsi air putih minimal 8 gelas per hari dan menjaga berat badan ideal untuk mencegah risiko obesitas di masa dewasa. Khusus bagi remaja putri, dianjurkan untuk secara rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) seminggu sekali sebagai upaya pencegahan anemia. (Kemenkes, 2023).

Menurut Oktavianis et al., 2023 Faktor utama penyebab anemia pada remaja putri adalah gaya hidup remaja dan kurangnya pengetahuan mengenai kondisi tersebut. Faktor-faktor tersebut meliputi asupan makanan bergizi yang tidak memadai, pola tidur yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan gadget yang berlebihan yang memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

Meskipun faktor gaya hidup lain seperti stres, kebersihan, dan konsumsi rokok atau alkohol juga dapat memengaruhi kesehatan, pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik memiliki dampak paling langsung dan signifikan terhadap anemia pada remaja putri. Pola makan yang rendah kandungan zat besi merupakan penyebab langsung anemia. Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk memengaruhi metabolisme dan penyerapan nutrisi, sementara kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk sirkulasi darah dan suplai oksigen, yang berperan penting dalam produksi sel darah merah. (Basuki, 2019).

Remaja putri sering kali menerapkan pola makan yang tidak tepat dengan tujuan menurunkan berat badan, pengurangan konsumsi protein hewani yang diperlukan untuk pembentukan Hb, sehingga terjadinya penurunan produksi Hb yang menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Selain itu, pertumbuhan pesat yang tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai juga menjadi penyebab anemia (Kemenkes RI, 2021). Kurangnya atau berlebihan aktivitas fisik dapat memengaruhi metabolisme sel tubuh, termasuk metabolisme zat besi. Aktivitas fisik yang terlalu berat memerlukan banyak energi, sehingga dapat meningkatkan kebutuhan nutrisi, termasuk zat besi. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, remaja berisiko mengalami kekurangan gizi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. (Rosida & Dwihesti, 2020).

Aktivitas fisik yang berat meningkatkan aktivitas metabolik, menghasilkan lebih banyak ion hidrogen dan asam laktat, yang dapat menyebabkan penurunan pH darah dan hemolisis intravaskuler. Penurunan pH darah ini mengurangi afinitas antara oksigen dan *hemoglobin* (Hb), sehingga Hb melepaskan lebih

banyak oksigen untuk meningkatkan pengiriman oksigen ke otot. Perubahan ini dapat memengaruhi kadar Hb dalam tubuh (Gunadi et al., 2016). Selain itu, jika produksi zat besi menurun, proses pembentukan Hb juga akan terganggu. Hal ini berdampak pada menurunnya kemampuan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. (Yulita et al., 2022).

Ketidakcukupan kadar Hb dalam tubuh juga dapat disebabkan karena kualitas tidur yang buruk (Ariani et al., 2022). Kurangnya waktu tidur dapat mengganggu biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis hemoglobin (Hb). Ketika waktu tidur berkurang, kebutuhan energi tubuh meningkat, sehingga memerlukan asupan makanan yang memadai untuk mendukung pembentukan energi yang diperlukan dalam proses biosintesis dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak. Pada remaja, kualitas dan durasi tidur sering dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres, kecemasan berlebih, dan perubahan hormonal yang terjadi selama masa pertumbuhan. Faktor-faktor ini dapat memperburuk gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak negatif pada metabolisme tubuh, termasuk produksi Hb, sehingga meningkatkan risiko anemia. (Astuti, 2017).

Hasil penelitian Oktavianis et al., 2023, dengan judul penelitiannya Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun (2018), menyebutkan bahwa ada hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Begitu juga dengan penelitian Apriliani & Istiyati, 2018 dengan judul penelitiannya Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja pada tahun 2023 menyatakan bahwa salah satu faktor gaya hidup yakni kualitas tidur menjadi faktor yang sangat

berhubungan terhadap kejadian anemia. Sama halnya dengan penelitian yang berjudul Hubungan Gaya Hidup Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMP Negeri 9 Manado yang ditulis oleh Saselah et al., 2020 mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja (Saselah et al., 2020).

Dampak negatif yang terjadi pada remaja anemia adalah terganggunya pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta penurunan daya tahan tubuh yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi. Anemia pada remaja juga berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, adanya gangguan perilaku, dan gangguan emosional. Hal ini akan mempengaruhi proses pertumbuhan serta perkembangan otak sehingga dapat mengakibatkan, mudah lelah, cepat lapar, terganggunya konsentrasi belajar, prestasi menurun serta menyebabkan produktivitas kerja yang rendah (Chasanah et al., 2019). Anemia yang terjadi saat remaja kemudian terbawa hingga remaja tersebut berumah tangga dan mengalami kehamilan, maka akan berdampak negatif pada janin yang dikandung dan bayi yang akan dilahirkan. Oleh karena itu pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan. Jika tidak ditangani dengan baik anemia akan membawa dampak negatif bagi kesehatan dan meningkatkan risiko timbulnya masalah gizi baru sehingga diperlukan pencegahan anemia dari pemerintah (Kememkes, 2022).

Sasaran program pemerintah dalam penanganan anemia gizi telah difokuskan pada kelompok remaja, terutama siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), atau sederajat. Program ini dirancang

sebagai langkah strategis untuk memutus siklus masalah gizi di Indonesia. Sesuai dengan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021, ditargetkan pada tahun 2024 sebanyak 90% remaja putri diperiksa kadar hemoglobinnya untuk mengetahui status anemia, dan 58% remaja putri diharapkan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Program ini diharapkan dapat berkontribusi signifikan dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan hasil pemeriksaan HB yang dilakukan pada beberapa sekolah di wilayah kerja Puskesmas Pauh pada September 2023, didapati bahwa dari total 555 siswi kelas X, sebanyak 58,2% siswi tidak mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di atas 12 g/dl. Namun, terdapat 21,4% yang mengalami anemia ringan, 12,3% mengalami anemia sedang, dan 0,2% mengalami anemia berat. Prevalensi anemia tertinggi tercatat di SMAN 9 Padang, di mana 31% siswinya mengalami anemia ringan dan 14,4% mengalami anemia sedang. Selain itu, SMAN 15 Padang juga menunjukkan angka anemia yang signifikan, dengan 19,9% siswinya mengalami anemia ringan dan 9,9% mengalami anemia sedang. Di SMAKPA, anemia ringan dialami oleh 13,7% siswi, sedangkan anemia sedang tercatat pada 8,4% siswinya. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri di wilayah ini tidak mengalami anemia, prevalensi anemia ringan dan sedang cukup signifikan di beberapa sekolah, terutama SMAN 9 Padang (Puskesmas Pauh, 2023).

Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Padang, merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada di Provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Sekolah ini masuk pada wilayah kerja Puskesmas Pauh dengan persentase anemia

peringkat tiga tertinggi dengan persentase 12,05% di Kota Padang (Dinas Kesehatan Kota Padang 2022.c).

Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tahun 2024 menyatakan, Sekolah ini merupakan sekolah menengah atas yang memiliki jumlah siswi terbanyak di Kota Padang dengan jumlah 656 siswi dari 1.182 siswa. Keterangan yang diperoleh dari guru di sekolah tersebut adalah banyak siswa yang sakit dan pingsan saat upacara bendera di pagi hari, ataupun ada beberapa yang sakit saat proses belajar mengajar diakibatkan oleh malasnya remaja untuk melakukan sarapan pagi dan menjalankan perilaku makan yang tidak baik.

Dari hasil survei pendahuluan dengan mewawancarai 10 orang siswi, peneliti menemukan sebanyak 6 orang remaja yang menunjukkan gejala anemia, seperti wajah pucat dan terlihat lelah, mengeluhkan sering mengantuk di siang hari serta 3 orang diantaranya juga menyatakan merasakan gejala pusing dan sering sakit kepala sehingga merasa susah untuk fokus dalam proses belajar di sekolah, serta 4 orang di antaranya pernah melakukan pemeriksaan Hb dengan hasil dibawah normal dalam bulan ini. Sekitar 8 orang siswi mengaku malas sarapan pagi di rumah karena khawatir terlambat ke sekolah. Mereka lebih memilih untuk membeli makanan di kantin sekolah, yang menyediakan berbagai macam makanan cepat saji atau yang dimasak dengan cepat. Sementara itu, 2 orang siswi lainnya tetap menyempatkan untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Dari 10 orang siswi yang diwawancarai, 6 orang mengaku tidak membawa bekal dari rumah karena lebih memilih untuk jajan di kantin. Sementara itu, 4

siswi lainnya mengungkapkan bahwa mereka hanya makan sekali sehari karena khawatir berat badan mereka tidak proporsional dan merasa malu di hadapan teman-teman.

Dalam hal aktivitas fisik, 1 siswi rutin berolahraga ringan seperti jogging dan bersepeda selama 30-45 menit setiap hari. Enam siswi lainnya hanya melakukan aktivitas fisik minimal, seperti berjalan kaki ke sekolah atau mengerjakan pekerjaan rumah. Tiga siswi tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin. Frekuensi berolahraga juga bervariasi, dengan 5 siswi berolahraga minimal 3-5 kali seminggu, 3 siswi 1-2 kali seminggu, dan 2 siswi jarang berolahraga. Selain itu, dari 10 orang remaja putri yang diwawancarai, semuanya mengaku sering tidur larut malam karena bermain gadget. Mengenai pengetahuan tentang anemia, sekitar 7 orang remaja putri mengerti dan setuju bahwa anemia adalah masalah kesehatan yang serius dan dapat mengganggu kegiatan belajar, sementara 3 orang lainnya masih kurang memahami penyebab dan dampak dari anemia.

Berdasarkan fenomena yang ada, terdapat beberapa faktor utama penyebab kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 9 Padang. Faktor-faktor tersebut meliputi gaya hidup remaja dan kurangnya pengetahuan tentang anemia, seperti asupan makanan yang kurang bergizi, kualitas tidur yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan gadget yang berlebihan. Semua faktor ini berkontribusi pada perubahan gaya hidup, yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, yang pada gilirannya dapat menjadi faktor pencetus terjadinya anemia di kalangan remaja putri di SMAN 9 Padang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di SMAN 9 Kota Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang di atas maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian ini “Apakah terdapat Gaya Hidup Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan dilaksanakan penelitian ini, penulis berharap bisa mencapai tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut .

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Gaya Hidup remaja pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.

4. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.
5. Mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.
6. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.
7. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 9 Padang memiliki beberapa manfaat yang berbeda bagi berbagai pihak:

1. Bagi Puskesmas

1. Memberikan data dan informasi mengenai faktor gaya hidup yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.
2. Membantu puskesmas merancang program edukasi kesehatan, seperti penyuluhan gizi, pentingnya aktivitas fisik, dan bahaya anemia pada remaja.
3. Dapat digunakan sebagai dasar untuk mengadakan pemeriksaan kesehatan rutin, seperti deteksi dini anemia, khususnya pada kelompok usia remaja di wilayah kerja puskesmas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

1. Memberikan wawasan kepada sekolah (SMAN 9 Padang) untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan, seperti pentingnya pola makan sehat dan olahraga, ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler.
2. Menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat, misalnya menyediakan kantin dengan menu bergizi atau program olahraga yang terjadwal.
3. Membantu guru dan tenaga pendidikan lain untuk memahami kondisi kesehatan siswa sehingga dapat memberikan dukungan atau arahan yang sesuai.

3. Bagi Masyarakat

1. Memberikan informasi kepada masyarakat, terutama orang tua, tentang pentingnya mendukung gaya hidup sehat bagi anak remaja mereka.
2. Menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan anemia melalui perbaikan asupan gizi dan kebiasaan hidup sehari-hari.
3. Mendorong peran aktif masyarakat dalam menciptakan lingkungan sehat yang dapat menurunkan risiko anemia pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor gaya hidup lain yang berhubungan dengan anemia.

2. Memberikan gambaran awal untuk penelitian komparatif di sekolah lain atau wilayah berbeda, sehingga hasilnya dapat lebih umum.
3. Dapat dikembangkan menjadi penelitian intervensi, seperti uji efektivitas program kesehatan untuk mencegah anemia pada remaja putri.

