

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, tubuh mulai mengalami pematangan hormon, sehingga memengaruhi pertumbuhan, bentuk tubuh, dan fungsi organ. Secara psikologis, remaja mulai mencari jati diri, membangun cara berpikir yang lebih kritis, serta belajar mengelola emosi dan tanggung jawab. Dalam aspek sosial, mereka mulai memperluas hubungan di luar keluarga, seperti dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Perubahan-perubahan ini membuat masa remaja menjadi periode yang penting untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sehari-hari yang berpengaruh pada kesehatan jangka Panjang (Jean Piaget, 2025)

Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan, sehingga apabila tidak terpenuhi dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya anemia. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang hingga kini masih menjadi perhatian dunia, khususnya pada kelompok remaja. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin atau jumlah

sel darah merah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen berkurang (Syabani, 2023)

Adanya anemia yang terjadi pada remaja terutama remaja menghadapi risiko yang lebih besar karena mulai mengalami menstruasi sehingga kehilangan zat besi dalam jumlah cukup banyak. Kondisi anemia pada remaja dapat menurunkan kualitas hidup, mengurangi konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, serta berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi di masa mendatang. Jika dibiarkan, hal ini tidak hanya merugikan individu, tetapi juga berdampak pada pembangunan bangsa karena remaja merupakan generasi penerus yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Sari, 2020)

Data epidemiologi menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah serius baik di tingkat global maupun nasional. Data dari World Health Organization (WHO) Pada tahun 2023, kelompok remaja, mengalami anemia, dengan angka global yaitu 30%. Memasuki tahun 2024, menunjukkan prevalensi anemia pada remaja masih yakni 50%. Selanjutnya pada tahun 2025 angka anemia mencapai 75% di dunia. Hal ini menegaskan bahwa hingga 2025, anemia masih menjadi isu prioritas dalam kesehatan remaja global yang membutuhkan perhatian serius melalui upaya pencegahan, suplementasi, serta perbaikan pola konsumsi gizi (WHO, 2024)

Di Indonesia sendiri menurut data SKI tahun 2023 data anemia pada tahun 2023 mencapai 15,5%, untuk remaja 18% sedangkan remaja putra 14,4% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Sumatera Barat data anemia pada tahun 2022 mencapai 19,7. Pada tahun 2023 mencapai 34,12% (Laporan Dinkes Sumbar, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota Padang pada remaja SMP tahun 2023 kejadian anemia mencapai 25,23% (Dinkes Kota Padang, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2024) di SMP kota Bandar Lampung, menemukan bahwa sebanyak 36,2% siswi mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa hampir tiga dari sepuluh remaja di sekolah tersebut kekurangan hemoglobin, yang erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan tentang anemia, status gizi, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Ayu,2024).

Anemia yang terjadi pada remaja bersifat multifaktorial mulai dari pengetahuan, status gizi, Hb yang rendah (Yulianti et al., 2024). Faktor utama yang paling banyak ditemukan adalah pengetahuan yang kurang tentang anemia (Yunita,2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayati, 2024) Remaja masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia sebanyak 30,9%.

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia, baik dari segi penyebab, gejala, maupun upaya pencegahannya, sering kali membuat remaja tidak menyadari pentingnya pola makan yang seimbang dan kaya zat besi. Hal

ini berdampak pada rendahnya kesadaran untuk mengonsumsi makanan bergizi serta menghindari faktor risiko yang dapat memicu anemia, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, diet tidak seimbang, atau konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi. Kondisi tersebut akhirnya meningkatkan tingkat kejadian anemia pada kelompok usia remaja, yang dapat memengaruhi kesehatan, hingga produktivitas sehari-hari. Dengan demikian, pengetahuan yang kurang mengenai anemia menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada remaja (Nadiawati et al., 2022)

Selain pengetahuan, status gizi juga memiliki hubungan yang erat dengan kejadian anemia. Status gizi dapat dilihat dari indikator antropometri seperti indeks massa tubuh (IMT) yang mencerminkan keseimbangan asupan dan kebutuhan gizi. Remaja dengan status gizi kurang lebih rentan mengalami anemia karena kekurangan energi dan protein dapat mengurangi ketersediaan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, termasuk zat besi. Di Indonesia pada tahun 2022 angka status gizi pada remaja yaitu 8,7 memiliki status gizi kurang, pada tahun 2023 16% memiliki angka status gizi kurang, pada tahun 2024 37,5% memiliki angka status gizi kurang (SSGI, 2024). Di Sumatera Barat sendiri angka status gizi remaja tahun 2022 yaitu 12,9% yaitu memiliki angka status gizi kurang, pada tahun 2023 14,86% yaitu memiliki angka status gizi kurang, pada tahun 2024 30% yaitu memiliki angka status gizi kurang (Kemenkes, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Yulia (2024) menemukan bahwa 80 remaja mengalami status gizi kurang, Hasil serupa dilaporkan oleh Pangow (2020) menemukan bahwa 30,5% remaja di Jawa Tengah mengalami status gizi kurang berdasarkan indeks IMT/U. Sementara itu, Yunita (2020) melalui penelitiannya mencatat bahwa 28,7% remaja di Lombok Timur mengalami kekurangan gizi akibat rendahnya asupan energi dan protein dari pola makan sehari-hari. Penelitian lain oleh Syarfaini (2024) menunjukkan bahwa 35% remaja mengalami status gizi kurang.

Di sisi lain, status gizi berlebih atau obesitas juga tidak menjamin bebas dari anemia, karena kondisi obesitas dapat menimbulkan peradangan kronis yang mengganggu metabolisme zat besi. Dengan demikian, status gizi baik tidak hanya berarti berat badan ideal, tetapi juga keseimbangan asupan zat gizi yang cukup untuk mencegah anemia (Adiyani et al., 2020)

Remaja dengan status gizi kurang sering kali mengalami defisiensi mikronutrien, terutama zat besi, yang sangat dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Kekurangan gizi kronis juga dapat mengganggu fungsi metabolisme tubuh, sehingga produksi sel darah merah menjadi tidak maksimal. Sementara itu, pada remaja dengan status gizi berlebih, proses inflamasi akibat penumpukan lemak tubuh dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat besi secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa baik gizi kurang maupun gizi berlebih sama-sama berpotensi meningkatkan risiko

anemia (Jannah, 2021). Dampak anemia pada remaja tidak hanya terlihat dari segi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak luas pada aspek psikologis, pendidikan, Remaja yang mengalami anemia cenderung mudah lelah, pucat, pusing. (Annisa 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) di Jawa Barat menemukan bahwa pola makan dan pengetahuan terkait anemia memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja. Penelitian yang dilakukan Nadiawati (2023) menunjukkan bahwa status gizi kurang dan rendahnya asupan zat besi berhubungan erat dengan prevalensi anemia pada siswi sekolah menengah pertama. Penelitian yang dilakukan oleh Kebede di Ethiopia melaporkan angka anemia pada remaja yaitu 25%, sementara di sekolah lain yang belum memiliki program suplementasi zat besi angkanya bisa mencapai lebih dari 50% (Kebede , 2025). Data ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat program pencegahan dan intervensi gizi, beban anemia pada remaja secara global masih sulit ditekan secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan terkait anemia dan status gizi merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan secara bersama-sama.

Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb pada remaja di Sumatera Barat yang dilakukan di Kecamatan Padang Barat didapatkan data dari 12 sekolah yang dilakukan pemeriksaan Hb, SMPN 3 menempati urutan teratas dimana terdapat 32 siswa mengalami anemia, dari 78 sasaran yang dilakukan oleh pihak

puskesmas Padang Pasir dengan rincian sebanyak 22 orang anemia ringan 9 orang anemia sedang dan 1 orang anemia berat (Puskesmas Padang Pasir, 2024), berdasarkan data tersebut penulis melakukan survey awal ke SMPN 3 Padang didapat kan bahwa 8 dari 10 orang siswi tidak mengetahui tanda dan gejala dari anemia, 5 orang siswi tidak mengetahui jenis makanan yang bisa untuk penambah darah. 8 dari 10 siswa memili Hb kurang dari 12 g/dl. Dari uraian di atas, jelas bahwa anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang serius dan memiliki implikasi luas terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pengetahuan tentang anemia dan status gizi merupakan dua faktor yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang

## B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang tahun 2026

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang

## 2. Tujuan Khusus

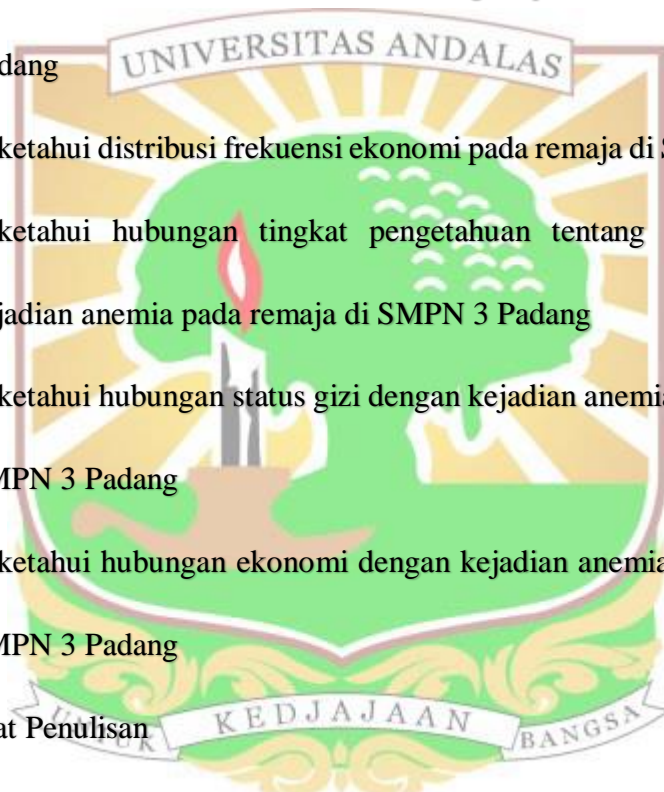
- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMPN 3 Padang
- c. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMPN 3 Padang
- d. Diketahui distribusi frekuensi ekonomi pada remaja di SMPN 3 Padang
- e. Diketahui hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang
- f. Diketahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang
- g. Diketahui hubungan ekonomi dengan kejadian anemia pada remaja di SMPN 3 Padang

## D. Manfaat Penulisan

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau referensi serta bisa menambah wawasan dan pengetahuan sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan.

### 2. Bagi Peneliti



Diharapkan penelitian ini menambah pengetahuan dan wawasan agar dapat dijadikan bahan dalam pelayanan kesehatan baik dalam keluarga, masyarakat maupun saat peneliti bertugas

### 3. Bagi Siswa

Hasil penelitian di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswi tentang pentingnya memahami anemia, penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi .

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti sejenis, sehingga peneliti berikutnya dapat mengembangkan variabel atau metode penelitian yang lebih luas

