

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan remaja adalah tahap dalam kehidupan yang terletak antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, orang mengalami berbagai perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, termasuk perkembangan organ reproduksi, pertumbuhan fisik yang pesat, serta pencarian identitas diri. Masa remaja juga ditandai dengan kematangan fisik seperti pubertas, disertai dengan perubahan emosional dan sosial yang mempengaruhi cara orang berinteraksi dengan lingkungannya. Selama periode ini, anak-anak mulai membangun prinsip, kebiasaan, dan sikap yang akan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan.

(Wulandari, 2025)

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal, sehingga kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Pada remaja putri, anemia umumnya disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang memadai. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dikategorikan mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 g/dL pada remaja putri. Gejala yang sering muncul antara lain lemas, pucat, pusing, sulit berkonsentrasi, serta mudah lelah, yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk pencapaian akademik dan kesehatan reproduksi di masa mendatang (Mawardika et al., 2025).

Anemia masa remaja, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit, serta penurunan konsentrasi yang berdampak pada menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Jenis anemia yang paling umum dialami oleh remaja adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan gizi selama masa

pertumbuhan. Remaja perempuan lebih berisiko mengalami anemia jenis ini dibandingkan laki-laki. (Munif et al., 2025)

World Health Organization (WHO) menjelaskan aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi untuk berbagai aktivitas fisik baik rendah, sedang, maupun berat. Kurangnya aktivitas fisik sangat berpengaruh bagi tubuh dan kesehatan karena saat tubuh tidak melakukan aktivitas fisik imunitas tubuh menurun dan mudah terserang penyakit/virus (Abduloh et al., 2025)

Seseorang akan mengalami masalah gizi jika tidak cukup mengonsumsi makanan padat gizi, karena Pola Makan dapat berdampak yang penting terhadap asupan gizi. Pola Makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya. Perubahan Pola Makan individu juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti faktor fisik dan fisiologis, serta faktor eksternal, diantaranya dari budaya, ekonomi, norma sosial, teman sebaya, pengetahuan, tempat tinggal, sumber makanan, media, dan iklan. Remaja saat ini memiliki Pola Makan yang kurang baik, terutama pada remaja putri. Remaja sering kali makan berlebihan dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji seperti (mi instan, seblak, dan lain-lain) dan gorengan. Remaja cenderung mengonsumsi makanan rendah gizi, seperti jarang mengonsumsi makanan tinggi protein seperti (daging, ikan, telur), dan lebih memilih jajanan yang tersedia di sekolah. Mengingat karena pola makan memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, maka Pola Makan yang kurang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan anemia. Oleh karena itu, anemia sering dikaitkan dengan Pola Makan yang kurang baik (Nuraisah, 2025).

Pola makan yang tidak seimbang, khususnya rendahnya asupan zat besi, merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian anemia (Ruliyani et al., 2025).

Pola makan remaja menjadi lebih sering pada saat puncak pertumbuhan, namun setelah fase itu remaja putri akan memerhatikan penampilannya. Untuk menjaga penampilan, para remaja terlalu ketat dalam mengatur pola makan yang kemudian dapat menyebabkan kekurangan terhadap zat gizi tertentu yang

dibutuhkan tubuh. Kebiasaan makan remaja dapat dipengaruhi oleh kehidupan sosial, kesibukan remaja, dan aktivitas fisik yang meningkat. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi makan tidak teratur, tidak makan pagi dan siang, serta sering jajan seperti yang sering dijumpai di lingkungan perkotaan pada sekelompok remaja yang sedang makan bersama di rumah makan dengan hidangan makanan cepat saji (fast food) yang tinggi akan kandungan lemak dan kalori. Konsumsi fast food dapat menyebabkan kegemukan yang memicu timbulnya masalah gizi yang lain (FAUZIAH, n.d. 2025).

Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi anemia remaja putri sebesar 32%, Di Nusa Tenggara Timur (NTT), prevalensi anemia remaja putri mencapai 72,2%, dan di kota kupang 65%.

Penulis tertarik memilih Sekolah Keberbakatan Olahraga Kota Kupang Sebagai lokasi penelitian karena sejauh ini belum ada yang melakukan penelitian Sekolah Keberbakatan Olahraga Kota Kupang terkhususnya dengan topik hubungan aktivitas fisik dan pola tidur dengan risiko anemia pada remaja putri. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan risiko anemia pada remaja putri di Sekolah Keberbakatan Olahraga Kota Kupang

B. Rumusan Masalah

bagaimana hubungan aktivitas fisik Dan pola makan dengan risiko anemia pada remaja putri di SKO Flobamorata Kupang?

C. Tujuan Umum

abstra

D. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SKO Flobamorata Kupang.
2. Untuk mengetahui pola makan pada remaja putri di SKO Flobamorata Kupang.
3. Untuk mengetahui risiko anemia pada remaja putri di SKO Flobamorata Kupang.
4. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan risiko anemia pada remaja putri di SKO Flobamorata Kupang.

5. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan secara simultan dengan risiko anemia pada remaja putri di SKO Flobamorata kupang..

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pembaca, khususnya dalam memahami tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan risiko anemia pada remaja putri.

2. Bagi Peneliti

bagi peneliti Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mempraktekkan teori yang dipelajari saat di lapangan.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi

Sebagai referensi dan sumber bacaan bagi mahasiswa prodi gizi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penelitian dan judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di madrasah Aliyah swasta putri rakha amuntai. (Hidayati, Lisda Handayani, Noval, Novita Dewi Iswandari 2025)	terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja di madrasah Aliyah Swasta Putri Rakha Amuntai.	sama-sama menggunakan desain cross-sectional	peneliti terdahulu meneliti di madrasah aliyah swasta putri rakha amuntai, sedangkan peneliti sekarang di SKO Flobamorata Kupang.
2.	Hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian anemia pada remaja putri Di ponpes NA kecamatan cikeusal Kabupaten banten serang. (Nurlela, Nurhayani, Salwa Annisa 2025).	terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di ponpes NA kec Cikeusal kab. Serang banten .	pengambilan sampel sama sama menggunakan kuisioner IPAQ dengan teknik random sampling.	peneliti terdahulu meneliti di ponpes NA kec. cikesual Kab. Serang banten sedangkan, peneliti sekarang di SKO Flobamorata Kupang.