

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang mempunyai tiga masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) yaitu kekurangan gizi (stunting dan wasting), kelebihan gizi (overweight dan obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Anemia menjadi salah satu masalah gizi mikro yang hingga kini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok rentan seperti ibu hamil dan remaja putri. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan serta Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, ibu hamil dan remaja putri ditetapkan sebagai kelompok prioritas dalam upaya perbaikan status gizi nasional.

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah berada di bawah nilai normal, sehingga menghambat proses distribusi oksigen ke seluruh jaringan tubuh (WHO, 2023). Hemoglobin (Hb) adalah protein yang ada didalam sel darah merah dan merupakan komponem paling penting dalam darah manusia yang bertanggungjawab untuk mengangkat oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh manusia, dan membawa CO₂ dari jaringan tubuh ke paru-paru. Pemeriksaan hemoglobin merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengukur jumlah hemoglobin di dalam darah, Pemeriksaan Hb bertujuan untuk mengetahui kadar sel darah merah dalam tubuh. Menurut WHO, kadar Hb normal pada wanita dewasa >12 g% dan pada pria dewasa >13 g% (Tambunan, 2023).

Kondisi kekurangan sel darah merah merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi, asam folat ataupun vitamin B12. Vitamin B12 dan asam folat merupakan komponen esensial untuk pembentukan sel darah merah yang mengandung hemoglobin. Faktor lain yang memengaruhi kejadian anemia adalah kesalahan dalam konsumsi zat besi, misalnya mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat

menghambat proses penyerapannya (Jualaecha, 2020). Selain itu, remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena adanya perdarahan menstruasi, terutama pada remaja dengan durasi haid yang lebih lama atau volume darah yang lebih banyak dari normal (Jannah & Kristiana, 2025).

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, terhambatnya pertumbuhan fisik serta perkembangan kecerdasan otak, meningkatnya risiko penyakit infeksi akibat penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya produktivitas (Astuti, 2020). Anemia yang terjadi pada usia remaja putri dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR (Tuturop *et al.*, 2023).

Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri, pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, efektivitas program ini masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, cakupan pemberian TTD pada remaja putri dari fasilitas kesehatan mencapai 100%, tetapi hanya 0,74% remaja putri yang mengonsumsi ≥ 52 butir TTD, sementara 99,26% lainnya mengonsumsi < 52 butir. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai langkah pencegahan anemia (Kolo *et al.*, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian Savitri *et al.* (2021) dan Asiyah (2023) menyatakan bahwa keteraturan konsumsi TTD berpengaruh terhadap status hemoglobin remaja perempuan. Selain kepatuhan konsumsi TTD, status gizi juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kejadian anemia. Status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat mengganggu penyerapan dan metabolisme zat besi dalam tubuh (Nurazizah *et al.*, 2022). Rendahnya kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi TTD menggambarkan masih terbatasnya kesadaran remaja putri terhadap anemia. Sementara itu, kebiasaan makan sehat remaja putri masih menjadi persoalan. Oleh karenanya, ada dua hal yang perlu ditekankan dalam pencegahan anemia remaja putri, yaitu pertama,

meningkatkan kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi TTD, dan kedua, mendorong kebiasaan makan sehat untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi.

Pada masa remaja, status gizi sering dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh (*body image*) dan kebiasaan makan. Persepsi negatif terhadap citra tubuh dapat mendorong pola makan tidak sehat yang berujung pada ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh tidak memperoleh asupan zat besi yang cukup untuk pembentukan hemoglobin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (R. Putri & Makassar, 2025). Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji. Remaja putri juga sebagian besar sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan sehingga dapat mengganggu penyerapan zat besi yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin (Astuti, 2023).

Secara global, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. ***Global Nutrition Report (2020)*** melaporkan bahwa sekitar 29,9% remaja putri usia 15–19 tahun di dunia mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja putri secara global berada dalam kondisi kekurangan hemoglobin, yang berpotensi mengganggu pertumbuhan, konsentrasi belajar, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun menjadi 15,5%, dengan rincian prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 18%, dan remaja laki-laki sebesar 14,4%. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan lima tahun sebelumnya, angka 15,5% masih tergolong tinggi karena menurut WHO, prevalensi anemia $\geq 10\%$ dalam populasi sudah termasuk kategori masalah kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2023).

Di tingkat provinsi, permasalahan anemia masih cukup tinggi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Prevalensi anemia pada remaja putri di NTT dilaporkan mencapai 72,2%, yang menunjukkan beban masalah kesehatan yang sangat tinggi (Moka *et al.*, 2025). Secara lebih spesifik di tingkat kota, penelitian yang dilakukan oleh Djogo *et al* (2021) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Kupang sebesar 65%, angka ini

jauh lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 32%. Selain itu, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2023, terdapat 1.218 remaja putri yang terdiagnosis anemia (Safriza et al., 2025) dan Hasil rekapan pemeriksaan anemia pada remaja putri di tingkat SMA di Kota Kupang dari bulan Januari-September tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus anemia tertinggi ada pada wilayah kerja Puskesmas Oepoi yaitu sebesar 23,39% dengan jumlah 197 kasus dan kasus tertinggi berada di SMA Negeri 5 Kota Kupang dengan total 32 kasus.

Penelitian mengenai kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kupang sebelumnya telah dilakukan, namun penelitian tersebut hanya berfokus pada analisis faktor risiko yang memengaruhi kepatuhan, seperti pengetahuan, sikap, dukungan guru, dan efek samping yang dirasakan. Penelitian tersebut belum mengkaji hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia atau kadar hemoglobin (Hb), padahal tujuan utama program pemberian TTD adalah untuk mencegah dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

Berdasarkan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Kupang, serta rendahnya kepatuhan konsumsi TTD dan status gizi yang belum optimal, maka diperlukan penelitian yang menganalisis hubungan status gizi dan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kupang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program TTD di sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan status gizi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan status gizi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
- b. Mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
- c. Mengetahui kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
- e. Menganalisis hubungan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai pentingnya status gizi yang baik serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dalam mencegah anemia, sehingga dapat menunjang kesehatan dan konsentrasi belajar.

2. Bagi Pihak Sekolah SMA Negeri 5 Kota Kupang

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar perencanaan program kesehatan sekolah, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada siswi.

3. Bagi Institusi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dan bahan pembelajaran di bidang gizi dan kesehatan masyarakat, serta mendukung pengembangan penelitian selanjutnya.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga analisis dan pelaporan hasil penelitian. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi bagi peneliti untuk melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang gizi remaja dan pencegahan anemia.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil
(Mira Suminar, 2022)	Hubungan Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Tangerang	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 45 responden dipilih dengan proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan anemia, pengukuran IMT, dan pemeriksaan hemoglobin, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki IMT normal (91,1%) dan pengetahuan baik (73,3%), dengan kejadian anemia sebesar 8,9%. Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status gizi ($p=0,001$) dan tingkat pengetahuan ($p=0,000$) dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi tidak normal dan tingkat pengetahuan yang kurang memiliki risiko lebih besar mengalami anemia.
(Daholal Jannah, 2021)	Status Gizi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 96 remaja putri kelas XI diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran status gizi dan kadar hemoglobin, lalu dianalisis menggunakan uji Chi-Square.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal (72,9%), dengan kejadian anemia sebesar 20,8%. Uji Chi-Square diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian anemia, di mana remaja dengan status gizi kurus lebih banyak mengalami anemia.
(Rahayu, 2021)	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional pada 33 remaja putri di SMA	Hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value}$ sebesar 0,007 ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan minum

Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil
(Djogo et al., 2021)	Anemia pada Remaja Putri	Muhammadiyah Gisting (Juni 2021). Data dikumpulkan melalui kuesioner kepatuhan minum tablet Fe dan kejadian anemia, kemudian dianalisis	tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Diperlukan penyuluhan dan kerja sama dengan guru untuk meningkatkan konsumsi tablet Fe di sekolah.
	Prevalensi anemia remaja putri selama masa pandemi Covid-19 di Kota Kupang	menggunakan uji Spearman Rho ($p \leq 0,05$). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan teknik simple random sampling pada 256 remaja putri di Kota Kupang. Penelitian dilaksanakan pada Juni–Agustus 2021. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengidentifikasi data demografi responden, serta pemeriksaan hemoglobin menggunakan hemoglobin meter untuk menentukan kejadian anemia.	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 17–19 tahun (59,8%) dan 40,2% termasuk kategori dewasa awal. Sebanyak 65,6% remaja putri mengalami anemia selama pandemi COVID-19. Tingginya angka kejadian anemia ini menunjukkan perlunya strategi promotif dan preventif untuk menanggulangi anemia pada remaja selama masa pandemi.