BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah periode antara anak- anak dan dewasa, remaja putri lebih rentan terkena anemia dari remaja laki-laki karena mereka sering menjalani diet untuk menjaga kesehatan. Remaja putri memiliki kebiasaan makan yang buruk, yang sering menyebabkan kebutuhan zat besi mereka tidak terpenuhi. Sebagian besar remaja putri tidak memahami anemia dengan baik dan tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang, sehingga rentan terkena anemia pada remaja putri (Safitri et al., 2025).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar Hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Anemia di ukur dengan melihat dari kadar haemoglobin seseorang. Kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g /dl (Safitri et al., 2025).

Anemia tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu namun juga akan berdampak pada masalah gizi global lainnya seperti *stunting, wasting, underweight* dan berat badan lahir rendah. Gizi buruk yang diakibatkan oleh anemia dapat berpengaruh terhadap prestasi sekolah pada anak dan berkurangnya produktivitas kerja pada orang dewasa. Akibat anemia dapat menimbulkan dampak sosial dan ekonomi lebih lanjut bagi individu dan keluarga (Ilma et al., 2022).

Masyarakat Indonesia terutama remaja putri sebagian besar mengalami anemia hal ini dikarenakan perilaku makan yang salah menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri diantaranya c kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Nasruddin et al., 2021).

Zat gizi yang harus dikonsumsi agar tidak terjadinya defesiensi zat gizi antara lain yaitu protein, vitamin c, asam folat, zat besi, vitamin E dan protein (Chairunnisa, 2019).

Pengetahuan sebagai salah satu unsur yang dapat membantu remaja menciptakan perilaku sehat. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama, sehingga mendapatkan informasi gizi penting bagi para remaja yang dapat diperoleh tidak hanya melalui pendidikan formal di sekolah tetapi juga dari berbagai sumber seperti keluarga, lingkungan, teman sebaya (peer group), media cetak, maupun media elektronik . Pengetahuan gizi meliputi tentang makanan dan Sumber nutrisi makanan dan makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam menentukan pilihan makanan yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi (Fadia et al., 2023).

Indonesia memiliki angka kejadian anemia yang terbilang cukup tinggi. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia remaja putri dengan rentang usia 15-24 tahun adalah sebesar 15,5%, di mana prevalensi anemia remaja putri sebesar 18%, sementara remaja pria sebesar 14,4%. Meskipun mengalami penurunan dibandingkan lima tahun lalu, namun angka 15,5% masih dinilai tinggi. Menurut WHO, angka kasus anemia 10% dari populasi termasuk tinggi (Putri, 2025).

Permasalahan ini juga tercermin di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur tahun 2021 jumlah penduduk di Nusa Tenggara Timur sejumlah 5.387.738 jiwa dan sebesar 956.639 jiwa merupakan penduduk berusia 15 –24 tahun. Permasalahan anemia juga masih tinggi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Prevalensi anemia pada remaja putri di NTT dilaporkan mencapai 72,2%, menunjukkan beban masalah kesehatan yang sangat tinggi (Moka et al., 2025).

Kondisi serupa juga terlihat di Kota Kupang. Dari total penduduk, sebanyak 79.061 jiwa atau sekitar 17,5% merupakan kelompok usia 15–24 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Djogo et al., (2021) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Kupang mencapai 65%, angka

yang jauh lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 32%. Selain itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2023 mencatat sebanyak 1.218 remaja putri terdiagnosis anemia (Safriza et al., 2025).

Berdasarkan uraian latar belakang diperlukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan tentang anemia dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri sehingga dapat menjadi dasar bagi pelaksanaan edukasi pada remaja maupun masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara pengetahuan anemia dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.
b. Untuk mengetahui asupan zat gizi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.
c. Untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.
d. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.
e. Untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengetahuan dan pemenuhan zat gizi untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

2. Bagi Sekolah SMA Negeri 2 Kota Kupang

Penelitiana ini diharapkan berguna sebagai informasi dan bermanfaat untuk mengembangkan ilmu gizi sehingga dapat digunakan oleh siswa/i sebagai salah satu panduan tentang hubungan pengetahuan tentang anemia dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

3. Bagi Institusi Prodi Gizi Kemenkkes Poltekkes Kupang

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

4. Bagi Penulis

Penelitian Ini dapat menjadi pembelajaran tingkat pengetahuan dan pemahaman,pengembangan keterampilanpenilitian,kontribusi ilmiah dan pengembangan diri dan solusi praktris tentang pengetahuan dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	(Nurma et al., 2020)	Pengaruh penyuluhan tentang anemia dalam kehamilan terhadap tingkat pengetahuan ibu di wilayah kerja puskesmas Bayan kabupaten Purworejo	1. Metode penelitian yang digunakan penelitian sebelumnya eksperimen, sedangkan penelitian sekarang observasional analitik. 2. Variabel terikat penelitian sebelumnya tentang tingkat pengetahuan ibu, sedangkan penelitian sekarang kejadian anemi.	1. Penelitian sebelumnya dan sekarang sama-sama meneliti tentang anemia **2.** Peneliti sebelumnya dan sekarang sama-sama tentang pengetahuan
2.	(Rafika, 2020)	Hubungan pengetahuan dan sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK negeri 6 palu.	1. Variabel bebas penelitian sebelumnya sosial ekonomi, sedangkan peneliti sekarang tentang asupan zat gizi. 2. Peneliti sebelumnya lebih fokus ke faktor sosial ekonomi, sedangkan peneliti sekarang faktor pola konsumsi/asupan zat gizi.	1. Penelitian sebelumnya dan sekarang sama-sama meneliti tentang kejadian anemia pada remaja putri 2. Peneliti sekarang dan sebelumnya sama-sama menggunakan jenis penelitian cross sectional dan sama-sama menggunakan teknik sampaling Simple random sampling.