

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan kondisi kurangnya jumlah sel darah merah (eritrosit) atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga darah tidak dapat mengangkut oksigen dalam jumlah sesuai yang diperlukan oleh tubuh. Anemia umumnya ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal sehingga pemenuhan kebutuhan fisiologis tubuh menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan menurunnya kemampuan darah dalam membawa dan mengikat oksigen karena sekitar 98% total oksigen diangkut oleh darah melalui hemoglobin. Gejala yang timbul akibat anemia dikenal dengan istilah “5L” (lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai) serta dapat disertai dengan sakit kepala, mata berkunang, mudah mengantuk, hingga sulit berkonsentrasi (Angraini 2026).

Seseorang dengan anemia menderita kekurangan beberapa zat gizi penting dalam tubuh, seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, protein, dan vitamin C, yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin. Remaja putri termasuk wanita menstruasi, serta wanita hamil dan nifas. Pada wanita usia subur, anemia biasanya terjadi karena asupan zat besi yang buruk dan kehilangan darah pada saat siklus menstruasi bulanan. Kelompok berisiko lainnya adalah populasi lanjut usia dengan gizi buruk, pecandu alkohol, dan tunawisma, terutama mereka yang tidak mendapat perhatian dari pemerintah (Nugraha 2023).

Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak akibat kurangnya kadar hemoglobin, timbul gejala lesu, kelelahan, dan cepat lelah saat melakukan aktivitas, yang akan berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, dan dalam jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, di mana perempuan muda adalah generasi penerus bangsa yang nantinya akan mendukung penentuan generasi berikutnya (Miranda 2024).

Remaja putri berisiko menderita anemia karena pada masa pubertas mereka mengalami menstruasi dan percepatan tumbuh kembang, dimana kondisi ini akan diperparah jika asupan zat gizi dalam tubuh rendah. Pada saat memasuki usia remaja, pada umumnya remaja mempunyai banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam masalah-masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas harian. Satu diantara kondisi yang harus di waspadei oleh remaja adalah anemia (Cholidah et al. 2024).

Pengetahuan tentang anemia dapat berdampak pada pemenuhan asupan zat gizi. Pengetahuan bukan terbatas pada teori ilmu saja melainkan dari perilaku masing-masing individu dalam menyikapi pencegahan suatu penyakit tersebut. Remaja putri sebagai calon ibu mempunyai peran besar dalam mewujudkan generasi berkualitas dimasa yang akan datang. Kurangnya pengetahuan remaja sebagai calon orang tua tentang pengasuhan 1000 HPK dapat meningkatkan risiko anak yang dilahirkan kelak mengalami gangguan pertumbuhan hingga stunting (Carolina, 2025).

Pencegahan anemia pada remaja putri untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan untuk mendukung kemiskinan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta diharapkan juga mengadakan program kolaborasi aktif dari puskesmas, remaja dan sekolah. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif (Luturmas et al. 2026).

Ketidakpatuhan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal seperti pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya Tablet tambah darah (TTD), maupun faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, pihak sekolah, tenaga kesehatan dan media social, Pengetahuan yang terbatas tentang manfaat Tablet tambah darah (TTD),

sikap negatif terhadap penggunaan suplemen, serta kurangnya dukungan dari lingkungan 4 sosial, dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat konsumsi tablet tambah darah (TTD) di kalangan remaja putri (Khotimah 2025).

Secara global, menurut Global Nutrition Report (2020), sekitar 29,9% remaja putri usia 15–19 tahun di dunia mengalami anemia. Data yang dirilis oleh Riset Kesehatan Dasar 2018 untuk kelompok usia 15-24 tahun, menyebutkan prevalensi anemia mencapai 32%, di mana prevalensi anemia remaja putri sebesar 27,2%. Sementara berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), prevalensi anemia remaja dengan rentang usia 15-24 tahun adalah sebesar 15,5%, di mana prevalensi anemia remaja putri sebesar 18%. Meskipun mengalami penurunan dibandingkan lima tahun lalu, namun angka 15,5% masih dinilai tinggi.

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). 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%.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK 3 Negeri Kota Kupang, sebagai dasar dalam perencanaan intervensi gizi yang lebih efektif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Kupang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
- b. Mengetahui kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
- c. Mengetahui kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri Negeri 3 Kota Kupang.
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
- e. Menganalisis hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi remaja putri, yaitu meningkatkan pemahaman tentang anemia, penyebab, dampak, serta pentingnya pencegahan anemia sejak usia remaja. Dengan adanya informasi yang diperoleh dari penelitian ini, remaja putri diharapkan lebih menyadari pentingnya menjaga kadar hemoglobin melalui pola makan yang bergizi dan konsumsi tablet tambah darah (TDD) secara teratur.

2. Bagi SMK Negeri 3 Kota Kupang

Manfaat penelitian bagi pihak sekolah adalah sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa, khususnya melalui program kesehatan sekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar perancangan kegiatan edukasi gizi, pembiasaan sarapan sehat, serta kerja sama dengan pihak terkait dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan terhadap TDD.

3. Bagi puskesmas/dinas kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi puskesmas dalam merencanakan, melaksanakan, serta mengevaluasi program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Data mengenai tingkat pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TDD) dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan strategi edukasi dan intervensi yang lebih tepat sasaran.

4. Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai sarana untuk mengaplikasi ilmu yang diperoleh selaman perkuliahan didalam praktik penelitian lapangan, serta menambah wawasan dan pengalaman dalam memahami hubungan tentang pengetahuan anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri.

5. 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.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Lestari et al. (2022)	Hubungan tingkat pengetahuan anemia, kepatuhan konsumsi TDD dan asupan zat besi dengan kejadian anemia	1. Sama-sama meneliti pengetahuan tentang anemia, sama-sama meneliti kepatuhan konsumsi TDD dengan kejadian anemia 2. Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan meneliti remaja putri sebagai kelompok berisiko anemia.	1. Penelitian terdahulu menambahkan zat besi sebagai variabel sedangkan penelitian saat ini meneliti pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. 2. Penelitian terdahulu memilih tiga variabel bebas (pengetahuan, kepatuhan TDD, dan asupan Fe), sedangkan penelitian saya saat ini menggunakan dua variabel kepatuhan dan kaptahuan TDD
2	Rahmawati et al. (2023)	Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia pada remaja putri.	1. Sama-sama meneliti kepatuhan konsumsi TDD dan anemia pada remaja putri 2. Sama-sama menilai kejadian anemia berdasarkan status gizi Hb pada remaja putri.	1. Penelitian terdahulu tidak menilai tingkat pengetahuan tentang anemia, sedangkan penelitian saat ini menggabungkan pengetahuan dan kepatuhan. 2. Penelitian terdahulu menilai status anemia sebagai kategori, sedangkan penelitian saya menggunakan nilai Hb sebagai dasar klarifikasi kejadian anemia.
3	Penilitian saat ini (2026)	Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah	1. Meneliti remaja putri, anemia, dan tablet tambah darah	1. Penelitian ini menganalisis pengaruh pengetahuan terhadap kepatuhan TDD, lalu hubungannya dengan kejadian anemia,

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK 3 kota Kupang.	2. Sama-sama menggunakan desain cross-sectional untuk menggunakan faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.	sedangkan penelitian sebelumnya tidak menganalisis hubungan berantai antara pengetahuan, kepatuhan dan anemia. 2. Penelitian ini diarahkan untuk mendukung evaluasi program sekolah, sedangkan penelitian sebelumnya lebih menekankan faktor resiko anemia secara umum.