

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berdasarkan profil remaja tahun 2021, dari 270 juta jumlah populasi di Indonesia, sebanyak dua pertiga berada di usia produktif dan 17% diantaranya atau sebanyak 46 juta merupakan kelompok remaja (UNICEF, 2021). Pada usia remaja, kesehatan dan gizi memiliki peran penting dalam menentukan status kesehatan dan gizi di fase selanjutnya dalam siklus kehidupan. Masalah gizi yang biasa ditemukan pada masa remaja kerap berkaitan dengan gaya hidup dan kebiasaan makan. Salah satu masalah gizi yang paling banyak ditemui pada usia remaja adalah anemia. Penyebab kejadian anemia yang sering dijumpai pada remaja yaitu kekurangan zat besi (Rachmi et al., 2019).

Kekurangan zat besi merupakan masalah yang paling umum terjadi terutama pada perempuan. Pada tahun 2019, prevalensi global anemia pada wanita usia subur (WUS) sebesar 29,9% (WHO, 2021). Dibandingkan remaja laki-laki, zat besi yang dibutuhkan remaja perempuan lebih banyak karena pada usia reproduksi ini perempuan mengalami menstruasi ataupun melahirkan yang berisiko kehilangan banyak darah (Pritasari et al., 2017). Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi anemia lebih tinggi pada perempuan (27,2%) dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Kejadian anemia pada remaja putri berdampak buruk pada kehamilan saat usia remaja ataupun dewasa yang dapat berkontribusi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan hingga kematian pada ibu dan bayi (Silalahi et al., 2016).

Melalui kementerian kesehatan (Kemenkes), pemerintah mendistribusikan Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai kebijakan dalam upaya pencegahan anemia. Edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat juga dilakukan sebagai upaya penanggulangan anemia. Namun nyatanya, kejadian anemia khususnya pada remaja masih belum teratasi dan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia pada kelompok usia

15-24 tahun yaitu sebesar 18,4%. Angka tersebut mengalami peningkatan pada data Riskesdas tahun 2018 yaitu menjadi 32%, tertinggi setelah kelompok usia >75 tahun dan 0-59 bulan (Kemenkes RI, 2018). Menurut Kemenkes RI tahun 2007, prevalensi anemia pada perempuan di provinsi DKI Jakarta dilaporkan mencapai 27,6%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhayati dan Ratnawati (2019) di salah satu SMA di Jakarta Selatan, sebanyak 53,2% remaja putri mengalami anemia. Hasil penelitian Fitri (2021), ditemukan sebanyak 50,9% remaja putri di SMA Kota Bogor mengalami gejala anemia.

Prevalensi kejadian anemia yang tinggi pada kelompok remaja usia 15-24 tahun disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Perilaku negatif yang terjadi dalam kebiasaan makan pada remaja putri berkaitan dengan kurangnya pengetahuan remaja salah satunya terkait anemia (Subratha & Ariyanti, 2020). Remaja yang memiliki tingkat pemahaman yang baik terkait pengetahuan tentang anemia akan menerapkannya sebagai upaya dalam mencegah terjadinya anemia (Budianto, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Simanungkalit dan Simarmata (2019), sebanyak 150 siswi di SMA/K Depok memiliki pengetahuan anemia yang kurang dan 47,7% diantaranya mengalami anemia.

Disamping pengetahuan mengenai anemia, durasi tidur menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Menurut Agustina *et al.*, (2021), berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis hemoglobin terganggu sehingga produksinya tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *HonestDocs* Indonesia terhadap 2.944 responden usia 18-24 tahun mengenai pola tidur, 23% dari masyarakat Indonesia yang terlibat terbukti mengalami kurang tidur dilihat dari durasi tidur yang hanya 6 jam setiap harinya (Safitri, 2019). Dari hasil penelitian Liu *et al.*, (2018) di China, diketahui bahwa risiko kejadian anemia lebih tinggi pada orang yang memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam dibandingkan dengan orang yang memiliki durasi tidur selama 7 jam.

Selain permasalahan durasi tidur yang kurang, kecenderungan melewatkan waktu sarapan pagi merupakan salah satu masalah gizi yang dijumpai pada remaja (Pritasari *et al.*, 2017). Kegiatan sarapan pagi memiliki kontribusi penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi masih

banyak ditemukan pada remaja yang berdampak pada kekurangan zat besi dalam darah dan berakibat anemia (Kalsum & Halim, 2016). Berdasarkan penelitian Oktaviani et al., (2019) yang dilakukan pada remaja wanita di wilayah Jakarta Barat, menunjukkan bahwa 65,6% diantaranya jarang melakukan sarapan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MAN 4 Jakarta, 4 dari 10 siswi mengalami gejala anemia. Melihat peristiwa tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, durasi tidur dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.

I.2 Rumusan Masalah

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia pada kelompok umur 15-24 tahun yaitu sebesar 18,4% dan mengalami peningkatan pada data Riskesdas tahun 2018 menjadi 32% (Kemenkes RI, 2018). Remaja putri memiliki risiko anemia yang tinggi. Anemia pada remaja putri dapat berkontribusi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan hingga kematian pada ibu dan bayi. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, durasi tidur yang kurang, dan kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja menjadi faktor penyebab anemia. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia, durasi tidur dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, durasi tidur dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran usia remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.
- b. Mengetahui gambaran mengenai status gejala anemia, pengetahuan tentang anemia, durasi tidur dan kebiasaan sarapan pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, durasi tidur dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, penambahan wawasan serta meningkatkan kesadaran kepada responden dengan bukti terkait adanya hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta tahun 2022.

I.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar suatu kebijakan bagi pihak MAN 4 Jakarta agar melakukan upaya pencegahan maupun intervensi terkait penanggulangan maupun pencegahan kejadian anemia pada remaja putri.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk selanjutnya melanjutkan ke penelitian yang lebih mendalam dalam cakupan yang lebih luas sehingga mampu merancang program untuk meningkatkan kualitas hidup dan sumber daya manusia di masa yang akan datang.