

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Perempuan usia remaja tergolong sebagai kelompok yang berisiko mengalami kekurangan zat besi atau anemia. Kenaikan kebutuhan tubuh tanpa disertai asupan zat besi yang memadai dapat membuat kelompok remaja putri cenderung lebih berisiko terkena anemia. Anemia gizi pada remaja putri disebabkan karena kekurangan asupan zat besi, padahal kebutuhannya meningkat akibat pertumbuhan dan menstruasi. Jika dibiarkan, anemia bisa mengganggu konsentrasi, produktivitas, dan kesehatan. Penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi lewat makanan bergizi atau suplemen. Kehilangan zat besi yang berlebihan lebih sering terjadi di kalangan remaja putri dengan siklus menstruasi yang lebih berat dan lebih lama, yang berujung pada rendahnya kadar hemoglobin. Faktor lainnya adalah kebiasaan anak perempuan pada masa remaja yang sering memperhatikan penampilan dengan berusaha mempertahankan tubuh ideal, akibatnya mereka melakukan diet dan mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Ketidakseimbangan gizi tubuh berpotensi menimbulkan defisiensi gizi esensial, seperti zat besi. (Agustin, 2019)

Penanganan kekurangan darah pada gadis remaja dapat dilakukan melalui memberikan Tablet Tambah Darah (TTD). Penanganan anemia pada remaja juga ada kaitannya dengan berbagai faktor penyebab, Salah satu faktor penyebabnya adalah berkurangnya zat besi selama menstruasi, yang dapat diatasi dengan mengonsumsi TTD secara konsisten untuk menggantikan zat besi yang telah hilang. Selain itu, edukasi tentang pentingnya kebiasaan makan yang bergizi dan pola hidup sehat juga wajib dilakukan secara berkelanjutan agar remaja lebih sadar akan pentingnya menjaga status gizi dan kesehatan tubuhnya. (Kemenkes, 2023).

Anemia adalah permasalahan kesehatan masyarakat yang besar di seluruh dunia, dan paling sering dialami oleh anak-anak, remaja putri, wanita yang sedang dalam masa menstruasi, serta wanita hamil dan dalam masa nifas. Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 persentase remaja putri usia 10-19 tahun yang mendapat atau membeli tablet tambah darah (TTD) di Provinsi Lampung sebesar 42,9 %, 12 bulan terakhir sebanyak 77,6%. Proporsi sumber perolehan tablet tambah darah di Provinsi Lampung fasilitas kesehatan sebesar 20,1% , sekolah sebanyak 85,1% , inisiatif sendiri 2,0% (BPS, 2018). WHO memperkirakan bahwa sekitar 40% dari anak-anak berusia 6 hingga 59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% wanita berusia 15 hingga 49 tahun di seluruh dunia menghadapi kekurangan darah atau anemia. (WHO, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes), prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan mencapai 26,6% pada anak-anak yang berumur 5 hingga 14 tahun, dan sebesar 32% terjadi pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun. (Riskesdas, 2018). Provinsi Lampung tercatat sebagai wilayah dengan angka prevalensi anemia tertinggi di Pulau Sumatera, yakni sebesar 63%. Dari jumlah tersebut, sebanyak 24,6% kasus anemia terjadi pada remaja putri. Sementara itu, prevalensi anemia di Kota Bandar Lampung mencapai 23,37% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2022). Prevalensi anemia di Kabupaten Tulang Bawang pada remaja putri yaitu 23,1%. Menurut laporan dari Puskesmas Menggala angka kejadian anemia defisiensi besi pada remaja mengalami peningkatan dalam tiga tahun berturut-turut, mulai dari 18,3% pada tahun 2019 naik menjadi 20,7% di tahun 2020, dan mencapai 24,1% pada tahun 2021. (Laporan Data Puskesmas Menggala,2022). Prevalensi anemia menurut laporan puskesmas Rawajitu Selatan tahun 2022, dari 172 sampel remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan sebesar 23% mengalami anemia.(Laporan Data Puskesmas Rawajitu Selatan,2022).

Defisiensi zat besi pada remaja perempuan umumnya disebabkan karena rendahnya pola konsumsi makanan sumber zat besi, sehingga asupan zat besi kurang untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, siklus menstruasi bulanan pada remaja putri menyebabkan kehilangan zat besi sebesar  $\geq 1,3$  mg per

hari. Kondisi ini menyebabkan asupan zat besi yang dibutuhkan oleh remaja putri lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki (Hanifah, 2022). Berbagai aspek yang diperkirakan memengaruhi status anemia pada remaja meliputi pengetahuan gizi, kebiasaan mengonsumsi makanan, dan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Informasi mengenai gizi mencakup pemahaman tentang jenis makanan dan kandungan gizinya, sumber zat gizi dalam bahan pangan, makanan yang sehat dan tidak membahayakan jika dikonsumsi menimbulkan risiko kesehatan, serta cara pengolahan bahan pangan yang sesuai kandungan gizinya tetap terjaga, termasuk penerapan pola hidup sehat. Pengetahuan atau aspek kognitif merupakan elemen penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Pengetahuan diperoleh melalui persepsi terhadap rangsangan yang diterima melalui pancaindra. Hasil dari persepsi ini disimpan dalam memori, kemudian diolah dan diberi makna, sehingga dapat digunakan ketika dibutuhkan. Masa ini menandai transisi dari usia anak-anak ke masa kedewasaan diiringi dengan berbagai perubahan signifikan, termasuk dalam pola konsumsi. Pada fase ini, remaja cenderung rentan terhadap pengaruh modernisasi karena masih sedang dalam fase membentuk jati diri. Karena itu pengetahuan yang dimiliki remaja sangat berperan penting, karena menjadi salah satu faktor utama dalam pembentukan pola pikir dan tindakan. Jika pengetahuan remaja tentang manfaat tablet Fe rendah, maka kemungkinan besar mereka akan memiliki sikap negatif terhadap pentingnya konsumsi tablet tersebut, dan pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaksesuaian dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran. Kurangnya pemahaman ini juga dapat membuat remaja mengabaikan risiko anemia dan dampaknya terhadap kesehatan, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan perkembangan fisik dan mental. Maka dari itu, intervensi edukatif yang tepat berperan besar dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman remaja tentang pentingnya pencegahan anemia.

Pola makan merujuk pada sekumpulan informasi yang menggambarkan variasi dan jumlah makanan yang dikonsumsi individu, serta mencerminkan kebiasaan makan khas dari sekelompok individu dalam masyarakat. Pola makan

mencakup cara memperoleh asupan makanan, kategori makanan yang dikonsumsi dan intensitas waktu makan tiap orang. Kebiasaan makan remaja kerap kali tidak konsisten, seperti sering melewatkan sarapan atau makan siang, yang menyebabkan remaja putri merasa lemas dan kurang bersemangat saat belajar. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan pola makan yang tidak sehat, pembatasan konsumsi makanan sumber zat besi, kurangnya pemahaman ibu dalam memenuhi kebutuhan pangan keluarga di rumah, kurangnya pemahaman remaja putri, akibat dari kondisi lingkungan, dan juga kondisi status gizi pada remaja tersebut (Suryani, 2015).

Informasi yang didapat dari penelitian yang dilaksanakan oleh Tasya Hanifah tahun 2022 menyatakan bahwa pengetahuan remaja putri berada dalam kategori baik, dengan total 41 responden (79%) dan pengetahuan kurang 11 orang responden (21%) (Hanifah, 2022). Penelitian ini menunjukkan keselarasan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah dkk (2017), yang menemukan bahwasanya sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan sedang mengenai anemia (71,8%). Akan tetapi Untuk siswi yang berpengetahuan gizi baik, hal tersebut belum mempunyai peranan besar dalam siswi mengkonsumsi TTD. Terdapat sejumlah faktor yang turut mendorong remaja putri dalam mengonsumsi suplemen tablet penambah darah, seperti tingkat pendidikan serta edukasi dari tenaga profesional di bidang kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Elsa, 2024), sebanyak 57,9% remaja putri kurang mengonsumsi asupan dari makanan yang kaya zat besi, sementara hanya 42,1% yang rutin mengonsumsinya. Temuan ini sejalan dengan hasil studi oleh Nur, Ardiansyah, dan Jasmawati (2024), yang menemukan kaitan antara konsumsi zat besi dengan tingkat hemoglobin dalam tubuh pada para responden. Dari 109 responden yang diteliti, sebanyak 71,6% mengonsumsi zat besi dalam jumlah yang kurang memadai, sedangkan hanya 28,4% yang mempunyai kadar konsumsi zat besi yang termasuk dalam kategori cukup.

Penelitian (Sawitri et al.2024) mengungkapkan bahwa tingkat ketidakpatuhan remaja putri terkait kebiasaan konsumsi tablet tambah darah (TTD) cukup tinggi, yaitu sebesar 58,9%. Temuan ini konsisten dengan hasil studi sebelumnya oleh

Anggita Putri dan kolega (2023), yang meneliti kepatuhan konsumsi TTD di wilayah kerja Puskesmas Prambontergayang. Hasilnya menggambarkan bahwa mayoritas kalangan remaja putri belum mematuhi anjuran konsumsi TTD, dengan tingkat ketidakpatuhan mencapai 79,5%. Hal ini menggambarkan masih rendahnya kesadaran atau motivasi remaja putri dalam menjaga asupan zat besi melalui suplemen, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka, khususnya risiko anemia.

Berdasarkan kriteria dari World Health Organization (WHO), anemia dikategorikan sebagai persoalan yang mempengaruhi kesehatan publik prevalensinya mencapai 5% atau lebih. Di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan, tercatat prevalensi anemia sebesar 23%, yang menurut klasifikasi WHO termasuk dalam kategori masalah kesehatan tingkat sedang. Dengan memperhatikan kondisi tersebut, peneliti ingin menggali lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengetahuan tentang anemia, kebiasaan konsumsi makanan sumber zat besi, serta tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi makanan sumber zat besi, serta tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk memahami sejauh mana pengetahuan remaja putri mengenai gizi dan kesehatan di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan.
- b. Untuk memahami pola makan yang mengandung sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan.
- c. Untuk memahami sejauh mana remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan mematuhi anjuran konsumsi tablet tambah darah.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau manfaat informasi yang lebih luas mengenai dampak anemia, gejala-gejala yang muncul akibat anemia, serta penyebabnya. Selain itu, diharapkan juga memberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan edukasi mengenai pencegahan anemia di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau sumber referensi atau pertimbangan bagi pihak sekolah dalam rangka pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan.

### **2. Manfaat Aplikatif**

Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa/i di bidang kesehatan dan menambah referensi bagi perpustakaan dalam bidang gizi dan kesehatan. Dan Sebagai bahan referensi dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan pengetahuan anemia, pola makan, kepatuhan dan perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD).

## **E. RUANG LINGKUP**

Rancangan yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, pola konsumsi makanan

sumber zat besi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan April tahun 2025 dengan objek penelitian yaitu seluruh siswi di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah tingkat pengetahuan mengenai anemia, pola konsumsi makanan sumber zat besi dan kepatuhan konsumsi TTD.