

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia menghadapi tiga tantangan gizi sekaligus, kekurangan gizi seperti stunting dan wasting, masalah kelebihan gizi seperti obesitas dan overweight, serta defisiensi zat gizi mikro seperti anemia. Tingginya prevalensi anemia, terutama di kalangan ibu hamil dan remaja putri, tetap menjadi masalah yang serius dalam kesehatan masyarakat. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 terkait percepatan penurunan stunting, ibu hamil dan remaja putri dikategorikan sebagai kelompok prioritas yang rentan terhadap masalah kesehatan. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%, sementara pada remaja putri usia 10–14 tahun sebesar 22,6%.

Remaja putri berada dalam kelompok yang memiliki risiko tinggi untuk mengalami anemia, terutama saat menjelang masa pubertas. Munculnya menstruasi di usia remaja meningkatkan kebutuhan tubuh akan zat besi. Kehilangan darah saat menstruasi dapat mengurangi kadar hemoglobin, dan apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai, hal ini dapat memperburuk kondisi anemia.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri antara lain asupan gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin C, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi, infeksi cacing, tingkat pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pekerjaan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, serta pola menstruasi. Kekurangan darah akibat anemia mengganggu transportasi oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hal ini berdampak pada konsentrasi yang menurun, stamina fisik yang lemah, serta kurangnya aktivitas fisik akibat kekurangan oksigen yang diperlukan.

Anemia adalah kondisi yang paling sering dijumpai di kalangan remaja putri di negara-negara berkembang. Anemia umumnya disebabkan oleh kurangnya zat besi. Masalah kekurangan zat besi ini tidak hanya dialami oleh remaja putri yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah, tetapi juga meningkat di kalangan masyarakat yang lebih sejahtera. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, penurunan kemampuan belajar, dan produktivitas kerja yang rendah. Selain itu, anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh, memengaruhi prestasi akademik, serta mengurangi daya kerja. Jika anemia tidak diatasi dengan baik pada remaja, kondisi ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi pada angka kematian ibu, kelahiran prematur, serta berat badan bayi yang rendah. Pemberian suplemen zat besi dan asam folat melalui tablet tambah darah (TTD) adalah salah satu upaya dari pemerintah untuk mengurangi jumlah remaja putri yang mengalami anemia. TTD bisa didapatkan dari fasilitas kesehatan, sekolah, maupun inisiatif mandiri (Aulya, Siauta, dan Nizmadilla, 2022).

Anemia yang dialami remaja putri sering disebabkan oleh kehilangan darah yang berkepanjangan selama menstruasi. Remaja yang mengalami anemia juga berisiko tinggi untuk menghadapi anemia saat hamil, yang berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin, serta dapat menyebabkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, bahkan mengancam nyawa ibu dan bayi. Remaja putri memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi untuk menggantikan kehilangan zat besi saat menstruasi. Dalam satu siklus menstruasi yang berlangsung sekitar 28 hari, jumlah zat besi yang hilang setiap hari adalah sekitar 0,56 mg, ditambah kehilangan basal sekitar 0,8 mg, sehingga total kehilangan zat besi harian mencapai 1,36 mg.

Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023 menunjukkan bahwa Provinsi Lampung memiliki tingkat prevalensi anemia pada remaja putri umur 10-19 tahun sebesar 24,6%. Hasil penelitian Viorenza dkk, 2024 di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 27 responden yang mempunyai pengetahuan kurang, 74,1% mengalami anemia, sedangkan dari 15 responden yang mempunyai pengetahuan baik terdapat 73,3% tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,008 atau p-value < nilai  $\alpha$  (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada

remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 7,857 artinya responden yang mempunyai pengetahuan kurang berpeluang 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan baik (Viorenza et al., 2024).

Hasil penelitian Anggoro Tahun (2020) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang anemia, sikap mereka tentang anemia, pola makan sehari-hari mereka, dan pendapatan keluarga adalah beberapa faktor yang menyebabkan anemia pada siswa SMA kelas X di SMA Negeri 1 Kalibawang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Musrah dan Widyawati pada tahun 2019 menemukan bahwa pola menstruasi yang tidak teratur dan pola tidur yang buruk dapat berkontribusi pada anemia.

Di Desa Mekar, Kecamatan Soropi, Kabupaten Konawe, berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan awal yang dilakukan, banyak remaja yang tidak tahu tentang makanan sumber zat besi dan manfaatnya bagi remaja putri. Selain itu, banyak remaja yang tidak tahu tentang jenis dan jumlah makanan sumber zat besi. Berdasarkan informasi ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk menilai tingkat asupan zat besi remaja putri di Desa Mekar. Dari sepuluh remaja putri, tiga di antaranya mengalami defisit ringan dalam asupan zat besi, lima lainnya mengalami defisit berat, satu di atas kebutuhan, dan satu hanya memiliki asupan zat besi normal (Muchtar & Effendy, 2023).

Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, remaja putri yang berada di bangku sekolah mencapai TTD tertinggi pada tingkat SMP, sebesar 87,6%. Dari capaian tersebut, hanya 1,4% remaja putri yang mematuhi anjuran untuk mengonsumsi TTD setiap minggu sekali (52 butir selama satu tahun), sedangkan 98,6% lainnya masih mengonsumsi TTD kurang dari 52 butir selama satu tahun (Kemenkes, 2018). Ini jauh dari target pemerintah pada tahun 2024 untuk 58% remaja putri mematuhi konsumsi TTD. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anjarwati (2020), yang menemukan bahwa ada hubungan antara kepatuhan terhadap konsumsi TTD dan jumlah kasus anemia yang terjadi pada remaja perempuan di Indonesia (Nurjanah & Azinar, 2023).

Apabila anemia di kalangan remaja tidak ditangani dengan baik, dapat berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi pada kematian ibu, kelahiran prematur,

dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak et al., 2019). Suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) adalah salah satu upaya pemerintah untuk mengurangi jumlah remaja putri yang menderita anemia. TTD diperoleh dari fasilitas kesehatan, sekolah, dan inisiatif sendiri.

Untuk mencapai target pemberian tablet tambah darah bagi remaja secara Nasional, program ini kembali digalakkan. Remaja putri diberi tablet tambah darah dengan dosis pencegahan, yaitu satu kali seminggu dan satu kali sehari selama masa menstruasi. Namun, faktanya telah menunjukkan bahwa tablet tambah darah hanya diberikan kepada ibu hamil dan belum diberikan kepada remaja putri dalam jumlah yang cukup (Marselina et al., 2022).

Program TTD di tingkat sekolah bertujuan untuk mencapai remaja putri di SMP, SMA, dan sederajat serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis untuk menghentikan siklus masalah gizi. Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) memberikan tablet tambah darah kepada remaja putri. Salah satu tujuan program ini adalah untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri terhadap penggunaan TTD, sehingga dapat mengurangi prevalensi anemia pada remaja putri (Kemenkes, 2018).

Untuk intervensi yang dilakukan di sekolah dengan sasaran remaja putri, maka pelatihan dimulai dengan pelatihan terhadap guru Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau mata pelajaran lain yang berhubungan, yang dilanjutkan dengan penyuluhan kepada siswa, orang tua wali murid oleh guru sekolah. Selanjutnya siswa dapat melakukan penyuluhan kepada siswa lain dan kantin sekolah. Tujuan dari intervensi ini adalah perubahan pengetahuan dan sikap siswa yang akan menyebabkan siswa mau mengkonsumsi TTD (Kemenkes, 2018).

Puskesmas Gedong Tataan mendistribusikan Tablet Tambah Darah (TTD) ke SMP dan SMA setiap tahun ajaran baru, diberikan sebanyak jumlah siswi di sekolah tersebut dan masing-masing mendapatkan satu tablet selama seminggu dan Puskesmas juga melakukan penyuluhan setiap satu bulan sekali, dilakukan dengan mengumpulkan seluruh remaja putri dari kelas VII sampai kelas IX.

Berdasarkan beberapa jawaban dari wawancara yang saya lakukan dengan beberapa remaja putri, mereka jarang meminum tablet tambah darah yang

diberikan dari sekolah dengan alasan tidak suka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pengetahuan remaja putri tentang status anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan mereka mengonsumsi tablet tambah darah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk membangun program pendidikan kesehatan dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan remaja putri yang menghadapi masalah anemia.

## **B. Rumusan Masalah**

Data SKI Tahun 2023 menunjukkan bahwa anemia remaja putri di Provinsi Lampung 24,4% lebih tinggi dari anemia remaja putri di Indonesia 22,6%. Ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Jika ini dibiarkan, hal ini akan berdampak buruk pada generasi berikutnya. Sehingga rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Bagaimana gambaran status gizi, tingkat pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran tahun 2025?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Gambaran status anemia, pengetahuan anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran status anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran
- b. Diketahui gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran
- c. Diketahui gambaran asupan zat besi pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran

- d. Diketahui gambaran asupan vitamin C pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran
- e. Diketahui gambaran kebiasaan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan status anemia, pengetahuan anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C, serta kebiasaan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Pesawaran.

##### **2. Manfaat Aplikatif**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan bagi SMP Negeri 1 Pesawaran untuk konsisten dalam memberikan edukasi gizi terutama pentingnya konsumsi makanan bergizi, pengetahuan anemia dan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri.

#### **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian deskriptif diketahui gambaran status anemia, tingkat pengetahuan anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran tahun 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025 di SMPN 1 Pesawaran. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah status anemia, pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini *recall* asupan zat besi dan vitamin C hanya dilakukan 2×24 jam saja, sehingga hasil yang didapatkan belum maksimal. Dalam buku Gibson

(2005) yang berjudul “*Principles of Nutritional Assesment*”, disebutkan bahwa untuk menilai asupan zat gizi mikro secara akurat, pengumpulan data konsumsi makanan sebaiknya dilakukan selama setidaknya dua hingga tiga hari yang tidak berurutan. Namun ditekankan, untuk menilai asupan individu diperlukan waktu tujuh hari atau lebih agar dapat mendapatkan variasi makanan harian.