

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dapat menyerang remaja putri. Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh terganggu. Hemoglobin sangat berperan penting dalam proses pengangkutan oksigen, apabila kadar hemoglobin menurun, tubuh akan kekurangan oksigen yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik serta kualitas hidup (WHO, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada perempuan di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, pada perempuan mencapai 18,0% sementara pada laki-laki hanya 14,4%. Perbedaan ini menunjukkan faktor gender memainkan peran penting dalam masalah anemia, dimana remaja putri lebih mudah terpapar risiko kekurangan zat besi, yang merupakan penyebab anemia (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Data dari Riskesdas tahun 2018, menunjukkan adanya peningkatan prevalensi anemia pada kelompok kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32,0%. Peningkatan prevalensi ini mengindikasikan bahwa, anemia pada remaja putri masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan perhatian yang lebih mendalam dan pendekatan yang lebih efektif dalam penanganannya (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, termasuk di Provinsi Lampung. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, pada tahun 2022 hasil skrining yang dilakukan di 4.337 sekolah di Provinsi Lampung menunjukkan sebanyak 6.569 remaja putri mengalami anemia. Pada tahun 2023, jumlah remaja putri yang mengalami anemia meningkat menjadi

1.311 orang (12,35 %) dari 91.590 remaja putri yang dilakukan skrining. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah dilakukan skrining secara luas, masalah anemia remaja masih menjadi masalah kesehatan yang belum dapat diatasi secara optimal (Dinkes Lampung, 2024).

Masalah anemia pada remaja putri di Provinsi Lampung menjadi salah satu isu kesehatan yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2023, Way Kanan menempati urutan pertama dengan kasus anemia pada remaja putri di Provinsi Lampung, yaitu dari 13.167 remaja yang dilakukan skrining terdapat 1.256 orang (28,47%) mengalami anemia. Sementara itu, pada tahun 2022 Kota Metro tercatat menduduki posisi ke 8 dalam kasus anemia pada remaja putri di Provinsi Lampung. Kemudian meningkat pada tahun 2023, Kota Metro tercatat menduduki posisi ke 5 tertinggi di Lampung dengan kasus anemia pada remaja putri (Dinkes Lampung, 2024). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Metro pada tahun 2023, dari 8.849 remaja putri yang dilakukan skrining, sebanyak 1.849 remaja putri (20,9%) terdeteksi mengalami anemia. Di Kota Metro terdapat 11 puskesmas, berdasarkan data yang ada, anemia remaja putri yang tertinggi berada di Puskesmas Iringmulyo, yaitu 346 orang (18,71%), dan yang terendah berada di Puskesmas Metro 0 (Dinkes Kota Metro, 2024). Meskipun angka anemia remaja di kota Metro lebih rendah dibandingkan angka di tingkat provinsi, angka tersebut tetap menggambarkan tren yang cukup signifikan dan membutuhkan perhatian yang lebih dalam, supaya pencegahan dan penanganannya lebih efektif.

Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat gizi mikro, pola makan yang tidak baik, kondisi ginekologi dan kebidanan, serta kelainan sel darah merah yang diturunkan. Kekurangan zat besi merupakan kekurangan gizi paling umum yang menyebabkan anemia (WHO, 2023). Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin dari sel darah merah (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Widiyaningrum, R dan Setyaningrum, Z (2024) di SMK 2 Batik Surakarta mengenai pola makan, menunjukkan bahwa *P value* sebesar 0,000 yang berarti *p value* < 0,05

sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja. Anemia yang disebabkan karena kekurangan zat gizi ditandai dengan adanya gangguan dalam sintesis hemoglobin, karena kekurangan zat gizi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin atau sel darah merah. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi pembentukan eritrosit. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun.

Selain itu, anemia juga dapat disebabkan karena pendarahan seperti perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun. Perdarahan juga dapat disebabkan karena menstruasi yang lama dan berlebihan (Kemenkes RI, 2016). Cadangan besi dalam tubuh Perempuan lebih sedikit dari pada pria, sedangkan kebutuhan per harinya justru lebih tinggi. Remaja putri akan kehilangan sekitar 1-2 mg zat besi melalui ekskresi secara normal pada saat menstruasi (Podungge et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Astuti, D dan Kulsum, U (2020) di SMK Kusuma Margoyoso, mengenai pola menstruasi didapatkan hasil *P value* 0,001 yang dianalisis dengan menggunakan *Rank Spearman*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Apabila remaja putri memiliki pola menstruasi yang panjang maka akan semakin besar kehilangan zat besi di dalam darah yang dapat menyebabkan anemia pada remaja. Hal ini disebabkan karena waktu yang diperlukan dalam menstruasi semakin panjang dan volume darah yang dikeluarkan pun semakin banyak.

Anemia pada remaja putri akan berdampak pada jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek anemia pada remaja putri adalah penurunan produktivitas, kebugaran dan daya tahan tubuh yang mengakibatkan remaja putri lebih rentan terhadap penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2023). Menurut Ningtyas et al, (2022) menurunnya kebugaran dan kecerdasan berfikir disebabkan oleh kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak. Sedangkan dalam jangka yang panjang anemia pada remaja putri dapat

berlanjut menjadi ibu dengan anemia yang berisiko melahirkan bayi prematur dan BBLR dan dapat tumbuh menjadi anak stunting. Remaja putri yang anemia akan melahirkan generasi stunting berikutnya. Dampak anemia juga dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.

Berdasarkan uraian diatas, masalah anemia pada remaja putri masih menjadi perhatian yang penting, melihat tingginya prevalensi anemia yang terdeteksi di banyak daerah termasuk kota metro, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Anemia Remaja di MAN 1 Metro Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2022, Kota Metro menempati posisi ke delapan kasus anemia tertinggi di Lampung dan pada tahun 2023, meningkat menjadi posisi ke lima dengan kasus anemia pada remaja putri tertinggi di Provinsi Lampung. Meskipun telah dilakukan skrining secara luas, masalah anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang belum dapat diatasi secara optimal. Hal tersebut dapat berdampak pada penurunan produktivitas remaja putri dan menurunnya daya tahan tubuh yang dapat membuat remaja putri lebih rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut apakah ada hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja pada remaja putri?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui proporsi anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro.
- b. Untuk mengetahui proporsi pola makan pada remaja putri di MAN 1 Metro.

- c. Untuk mengetahui proporsi pola menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Metro.
- d. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia di MAN 1 Metro.
- e. Mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian Anemia di MAN 1 Metro.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teori manfaat penelitian ini dapat mendukung atau menguatkan hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Hal ini dapat digunakan sebagai bahan informasi yang dapat digunakan untuk lembaga atau instansi kesehatan dalam meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri termasuk upaya promotif dan preventif dalam kaitannya dengan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survey analitik dengan rancangan *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro. Variabel independen pada penelitian ini adalah pola makan dan pola menstruasi, variabel dependen pada penelitian ini adalah anemia pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Metro. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berjumlah 506 dengan sampel berjumlah 81 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan metode *Simple Random Sampling*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nikmah (2021) mengenai Hubungan Pola Makan dan Pola Haid dengan Kejadian Anemia pada

Mahasiswi IAIN Kudus, menggunakan metode penelitian dekriptif korelasi dengan teknik pengambilan sampel *propotional stratified random sampling* dengan jumlah sampel 60 responden.

Keterbaharuan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dan pengambilan sampel menggunakan *Simpel Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Metro pada tahun 2025.