

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat empat permasalahan gizi di Indonesia, antara lain kekurangan vitamin A (KVA), Kekurangan iodium (GAKY) dan kekurangan protein (KEP), anemia. Anemia atau yang biasa diketahui dengan kekurangan zat besi menyebabkan penurunan sel darah merah dalam tubuh (Sahashika & Setiyaningrum, 2024). Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia global pada anak usia 6–59 bulan adalah 39,8% dan pada WRA atau wanita usia 15–49 tahun adalah 29,9%. Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (Kemenkes, 2021).

Kekurangan zat besi, khususnya anemia defisiensi besi, tetap menjadi salah satu masalah gizi yang paling parah dan penting di Indonesia. Survei kesehatan rumah tangga neonatal menunjukkan prevalensi anemia sebesar 27% di antara wanita berusia 15-19 tahun dan 40% di antara wanita hamil. Berdasarkan hasil DHS Nepal tentang anemia, prevalensi anemia pada WRA adalah 35%. Provinsi Lampung tercatat sebagai peringkat pertama di wilayah Sumatera untuk prevalensi anemia berdasarkan profil kesehatan provinsi Lampung tahun 2016 yaitu sebanyak 69,7% dengan defisiensi besi, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka anemia gizi nasional yaitu sekitar 63,3%. Prevalensi anemia di Lampung pada usia 15-24 tahun sebesar 15,5% dan untuk anemia perempuan yaitu 18,0% sedangkan laki-laki yaitu 14,4% (SKI, 2023). Keadaan ini harus segera diperbaiki, karena jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi generasi yang akan datang (Muliani, 2023).

Terkhusus di daerah Lampung Barat prevalensi data di tahun 2022 bahwa kebanyakan remaja putri sekitar 53% mengalami anemia. Hal ini menjadi perhatian khusus terutama pada Perempuan karena kebanyakan yang mengalami anemia di dunia hingga di tingkat daerah

adalah perempuan (Dinkes Lampung Barat, 2022).

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dari pada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulannya. Sehingga, membutuhkan zat besi dua kali lipat saat menstruasi. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan menstruasi seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah menstruasi yang keluar lebih banyak dari biasanya (Dinetti et al., 2022).

Salah satu indikator masalah gizi anemia itu sendiri adalah kadar hemoglobin. Hemoglobin adalah salah satu senyawa sel darah merah, yang tugasnya adalah mengangkut oksigen ke sel-sel tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin antara lain menstruasi, asupan makanan, anamnografi dan kualitas tidur (Purwaningsih & Zulala Nuryanti, 2023).

Berdasarkan survei Dinas Kesehatan DIY 2018 terhadap 1.500 remaja putri di lima kabupaten dan kota menemukan bahwa 19,3% remaja putri mengalami anemia atau Hb kurang dari 12 g/dl. Saat tidur, tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak dan jika durasi tidur lebih pendek dari waktu ideal, maka proses bekerjanya kurang optimal dalam proses regenerasi sel-sel tersebut dan terhambat produksi hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin yang dihasilkan menurun (Rosyidah et al, 2022).

Salah satu penyebab anemia adalah jam tidur yang kurang. Kurang tidur dapat menyebabkan risiko anemia (Pibriyanti et al., 2023). Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian Handini et al. (2023), remaja putri yang mengalami anemia dipengaruhi karena pola tidur yang tidak tepat atau gangguan tidur, yaitu jam tidur kurang dari 5 jam dan terganggunya aktivitas pada siang hari (rasa mengantuk). Apabila sering begadang, keseimbangan metabolisme tubuh akan terganggu, produksi hormon dan sel darah merah terganggu, sehingga berisiko terkena anemia (Dewi, 2021).

Dampak yang terjadi pada masalah kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Remaja rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktifitas yang padat dan

tuntutan tugas sekolah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada remaja sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat kurang produktif (Lestari & Baringbing, 2024). Dengan adanya penelitian ini, harapannya remaja putri khususnya kelas 11 di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat dapat mengatur waktu beraktivitas sehingga tidak membuat kualitas tidur menjadi buruk karena sering begadang agar tidak menyebabkan terjadinya anemia.

Berdasarkan dari data prasurvey awal terdapat beberapa SMA di Lampung Barat diantaranya, SMA Negeri 1 Belalau menunjukkan dengan hasil bahwa terdapat 4 dari 10 remaja putri yang mengalami kualitas tidur yang teratur, 6 dari 10 remaja putri yang mengalami kualitas tidur yang tidak teratur. Dan terdapat 5 dari 10 remaja putri yang mengalami Pola Menstruasi Teratur, 6 dari 10 remaja putri yang mengalami Pola Menstruasi tidak teratur. Dari hasil prasurvey awal di SMA N 1 Belalau terdapat 5 dari 10 remaja putri mengalami siklus memanjang, 6 dari 10 siklus tidak memanjang dan 6 dari 10 remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi.

Sedangkan berdasarkan dari data prasurvey awal di SMA Negeri 1 Batu Ketulis menunjukkan dengan hasil bahwa terdapat 3 dari 10 remaja putri yang mengalami kualitas tidur yang teratur, 5 dari 10 remaja putri yang mengalami kualitas tidur yang tidak teratur. Dan 3 dari 10 remaja putri yang mengalami Pola Menstruasi Teratur. 4 dari 10 remaja putri yang mengalami Pola Menstruasi tidak teratur. Dari hasil prasurvey awal di SMA N 1 batu ketulis terdapat 4 dari 10 remaja putri mengalami siklus memanjang, 5 dari 10 siklus tidak memanjang dan 5 dari 10 remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, menstruasi dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.
- b. Diketuinya distribusi frekuensi kualitas tidur, pola menstruasi, asupan zat gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.
- c. Diketuinya hubungan kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah referensi pengetahuan yang telah ada tentang hubungan kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan anemia pada remaja putri serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi institusi pendidikan STR Kebidanan Tanjung Karang

Hasil penelitian ini diharapkan setelah diketahui tentang kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia dapat dijadikan masukan untuk memberikan penyuluhan

tentang kesehatan khususnya anemia pada remaja putri.

b. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menambahkan pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuannya di masyarakat.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas 11 di SMAN 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 85 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Objek penelitian ini adalah Kualitas Tidur, Pola Menstruasi, Asupan Zat Gizi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat dan waktu penelitian ini dilakukan dari bulan November – Mei 2025.