

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri adalah perempuan yang berada pada rentang usia 10-19 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO (2023), remaja putri pada negara miskin dan berkembang dihadapkan dengan tingginya prevalensi anemia yaitu sebesar 30% yang separuhnya adalah anemia defisiensi besi. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin darah atau hematokrit berada di bawah batas normal yang disebabkan oleh produksi eritrosit dan hemoglobin yang rendah, hemolisis eritrosit yang meningkat, atau kehilangan darah yang berlebihan (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data dari WHO (2019), prevalensi anemia global pada remaja putri adalah 29,9%. *Global Nutrition Targets 2025* memiliki 6 ringkasan kebijakan salah satunya yaitu pada tahun 2025 berhasil mencapai pengurangan anemia sebesar 50% pada remaja putri sehingga menjadi 14,9% (WHO, 2014). Prevalensi anemia remaja putri di Indonesia sebesar 27,2% (Kemenkes RI, 2018). Hasil laporan provinsi Jawa Barat pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan kasus anemia pada remaja putri di Jawa Barat sebesar 41,93% atau sekitar 1,7 juta remaja putri menderita anemia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi anemia remaja putri di Kota Tasikmalaya sebesar 44,21% (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023). Sesuai dengan *Global Nutrition Targets 2025* dari WHO (2014), prevalensi anemia pada remaja putri

di Indonesia, Jawa Barat, dan Kota Tasikmalaya tergolong tinggi karena berada di atas 14,9% sehingga menjadi masalah yang harus diperhatikan saat ini.

Secara umum parameter yang digunakan untuk mengukur prevalensi anemia adalah kadar hemoglobin (Memorisa & Yanuaringsih, 2020). Kadar hemoglobin normal untuk remaja putri adalah 12 g/dL (WHO, 2011). Anemia pada remaja putri tidak hanya memberikan dampak pada dirinya saja, tetapi dapat berdampak pada generasi selanjutnya. Remaja putri merupakan calon ibu yang pada saatnya akan mengalami kehamilan dan anemia dapat berlanjut hingga masa itu (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada remaja putri yang berlanjut hingga masa kehamilan dapat menyebabkan peningkatan risiko Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), serta memburuknya kondisi bayi saat sudah lahir. Pada ibu hamil anemia dapat menyebabkan peningkatan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), prematur, *stunting*, serta dampak buruk lainnya yang dapat terjadi pada ibu maupun anak (Kemenkes RI, 2018). Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit infeksi, penurunan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kadar oksigen di sel otot dan otak berkurang, serta penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kemenkes RI, 2018).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi dibagi menjadi faktor langsung dan faktor tidak langsung. Menurut Podungge *et al.*, (2021), faktor langsung yang menyebabkan anemia defisiensi besi yaitu pola konsumsi kurang asupan Fe, penyakit infeksi seperti cacingan dan malaria, status gizi kurang, aktivitas fisik yang terlalu tinggi, dan pola siklus menstruasi yang singkat dan tidak teratur. Faktor tidak langsung yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi yaitu pengetahuan remaja putri terhadap kebutuhan gizi serta anemia, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, jumlah uang jajan, serta kebiasaan konsumsi teh dan kopi (Sumarmi *et al.*, 2024).

Remaja putri memiliki risiko menderita anemia yang lebih besar daripada remaja putra karena selain sedang dalam masa pertumbuhan pesat, remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan lebih banyak Fe (Banowati & Adiyaksa, 2020). Kekurangan Fe pada remaja putri dapat disebabkan oleh aktivitas sekolah, organisasi, atau ekstrakurikuler yang tinggi sehingga mengganggu pola makan, kurangnya asupan makanan yang mengandung Fe, dan mengonsumsi minuman yang menghambat absorpsi Fe (Badiri & Khairunnisa, 2021).

Remaja putri sangat peduli dengan penampilannya agar terlihat ideal sehingga melakukan diet dan mengurangi asupan makanan (Pramesti & Fardana, 2023). Asupan makanan yang dikurangi oleh remaja putri yaitu asupan protein hewani sehingga mempengaruhi kandungan Fe di dalam tubuh yang digunakan untuk proses pembentukan eritrosit (Kemenkes RI, 2018). Salah satu

cara untuk mencapai bentuk tubuh ideal adalah remaja putri terbiasa meninggalkan sarapan pagi (Laili *et al.*, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), anak usia sekolah dan remaja di Indonesia sebesar 16,9-50% tidak biasa sarapan, anak hanya terbiasa mengonsumsi air putih, susu, atau teh ketika sarapan sebesar 26,1%.

Pola sarapan pagi adalah usaha untuk meningkatkan nafsu makan berdasarkan jumlah dan jenis makanan atau minuman serta frekuensi dalam melakukan sarapan pagi (Kemenkes RI, 2014). Sarapan adalah kegiatan makan di pagi hari sebelum memulai aktivitas untuk memenuhi kebutuhan energi dalam sehari (Laili *et al.*, 2023). Kebutuhan harian yang dianjurkan untuk dipenuhi saat sarapan pagi sebesar 15-30% Kemenkes RI (2014). Menurut penelitian Merlisia *et al.*, (2024), melewatkan sarapan dapat mengurangi asupan zat gizi hingga 30% dan berhubungan dengan rendahnya kadar Fe dalam darah. Rendahnya Fe dalam darah akan mengurangi produksi hemoglobin sehingga terjadi anemia pada remaja putri.

Daerah Kota Tasikmalaya yang memiliki kejadian anemia cukup tinggi pada remaja putri salah satunya di wilayah kerja Puskesmas Kawalu yang terletak di Kecamatan Kawalu. Angka kejadian anemia pada remaja putri khususnya kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Puskesmas Kawalu mencapai 30,17% atau terdapat 277 remaja putri yang menderita anemia (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

Wilayah kerja Puskesmas Kawalu memiliki lingkup sasaran SMP terdiri dari 2 sekolah negeri dan 11 sekolah swasta. Dari 13 SMP di wilayah kerja Puskesmas Kawalu, terdapat dua SMP negeri yang menjadi SMP dengan prevalensi anemia tertinggi dibandingkan 11 SMP swasta. Berdasarkan data dari hasil laporan gizi Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi anemia remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya sebesar 47% (Puskesmas Kawalu, 2023). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan kuantitas energi dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- b. Apakah ada hubungan kuantitas protein dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- c. Apakah ada hubungan kuantitas Fe dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?

- d. Apakah ada hubungan konsumsi energi total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- e. Apakah ada hubungan konsumsi protein total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- f. Apakah ada hubungan konsumsi Fe total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- g. Apakah ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- h. Apakah ada hubungan frekuensi sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kuantitas energi dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

- b. Menganalisis hubungan kuantitas protein dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan kuantitas Fe dalam sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi energi total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi protein total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- f. Menganalisis hubungan konsumsi Fe total dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- g. Menganalisis hubungan kualitas sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- h. Menganalisis hubungan frekuensi sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025 adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Juni 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan informasi kepada remaja putri mengenai pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya dan dapat menjadi referensi keilmuan gizi masyarakat terkait pola sarapan pagi pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan wawasan serta pengalaman kepada penulis dalam hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri.