

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap perkembangan menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan serta perubahan fungsi tubuh. Pada periode ini, remaja putri mulai mengalami menstruasi sebagai bagian dari proses fisiologis. Menurut *World Health Organization* (2022), kelompok usia remaja berada pada rentang 10–19 tahun dan memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi, khususnya zat besi, untuk mendukung pembentukan sel darah dan pertumbuhan tubuh. Kekurangan zat besi dalam asupan harian dapat berdampak pada menurunnya kadar hemoglobin (Hb) dan meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Secara global, anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, berdasarkan data WHO prevalensi anemia secara global mencapai 1,62 miliar penduduk dunia. Pada remaja putri anemia mencapai 30% yang artinya satu dari tiga remaja putri mengalami anemia (WHO 2021). Tingginya angka prevalensi anemia pada perempuan dalam masa subur menjadi tantangan besar bagi upaya peningkatan kesehatan global.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai sekitar 18% yang mengindikasikan bahwa anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan tingkat kejadian yang relatif tinggi pada kelompok tersebut. Di Bali, angka kejadian anemia juga tergolong tinggi dengan prevalensi sebesar 5,07% pada tahun 2019 yang meningkat menjadi 5,78% pada tahun 2020. Sementara

itu, di Kabupaten Karangasem, prevalensi anemia tercatat mencapai 12,6% (Widiastuti dkk., 2024). Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi belajar dan kebugaran fisik, serta dapat menyebabkan dampak kesehatan reproduksi remaja putri dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2023).

Anemia merupakan keadaan ketika kadar Hb dalam eritrosit berada di bawah batas normal. Pada remaja putri, kondisi ini sering terjadi akibat kehilangan darah yang berlangsung secara berkala selama menstruasi, terutama jika tidak disertai dengan pemenuhan zat besi dan nutrisi yang cukup (Anisa, Aisyah dan Handayani, 2024). Selain itu, anemia juga dapat berdampak pada pola siklus menstruasi. Perdarahan yang terjadi setiap bulan dapat mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh dan memicu berbagai komplikasi. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya kadar Hb yang menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke hipotalamus (Sihotang, 2020). Menurut penelitian, Wulandari dan Astuti (2021) menyatakan ketidakaturan siklus menstruasi disertai perdarahan berlebihan dapat memperbesar risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Kadar Hb juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti asupan zat gizi, aktivitas fisik, serta konsumsi tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan hasil penelitian Lestari, Suryani, dan Putri (2020), lebih dari 30% remaja putri dilaporkan mengalami anemia, sehingga memerlukan perhatian khusus. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi yang tidak seimbang. Fitriani dan Hardinsyah (2019) menemukan bahwa rendahnya asupan zat besi harian, minimnya konsumsi sayuran hijau, daging, serta sumber protein hewani berhubungan signifikan dengan rendahnya kadar hemoglobin. Selain itu, faktor

menstruasi juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Kepatuhan konsumsi TTD berpengaruh besar terhadap peningkatan kadar Hb karena zat besi dalam TTD adalah bahan utama pembentukan Hb. Melalui pemberian TTD, memungkinkan remaja putri untuk mengurangi risiko serta mengatasi masalah anemia (Nuraeni dkk., 2019).

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan salah satu guru di SMP N 1 Selat menyatakan bahwa, beberapa siswi tampak mudah lelah, wajah pucat bahkan pingsan terutama saat kegiatan upacara bendera dan olahraga. Sekolah telah melaksanakan program pemberian TTD yang telah bekerja sama dengan Puskesmas Selat, pemberian TTD rutin dilakukan setiap minggu dan langsung diminum bersama-sama di lapangan tetapi efektivitasnya belum diketahui karena pemeriksaan Hb belum pernah dilakukan (Anonim, 2025).

Berdasarkan hasil kuesioner awal yang sudah dilakukan terhadap 10 responden di SMP N 1 Selat, didapatkan hasil 8 responden memiliki pola makan jarang mengonsumsi sayuran hijau. Kondisi tersebut menunjukkan adanya potensi permasalahan status gizi pada remaja putri yang dapat dipengaruhi oleh asupan zat besi dan kondisi fisiologis. Seluruh responden menyatakan telah rutin mengonsumsi TTD dari sekolah. Selain itu 3 responden mengalami menstruasi yang tidak teratur setiap bulan. 8 responden mengaku jarang merasa pusing saat haid, sedangkan 2 responden lainnya sering mengalami keluhan pusing dan lemas saat haid. Seluruh responden menyatakan belum pernah memeriksakan kadar Hbnya, meskipun mereka menyadari bahwa pemeriksaan Hb penting untuk mengetahui kondisi kesehatan darah. Masalah status gizi

dapat tercermin melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indikator antropometri untuk menentukan status gizi melalui perbandingan berat badan dan tinggi badan (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2016), dan masih diperlukan upaya pemantauan kadar Hb untuk mengetahui sejauh mana program pemberian TTD berdampak.

Oleh karena itu penelitian dengan judul “Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMP N 1 Selat” perlu dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui status kadar Hb dan memberikan dasar bagi program edukasi gizi serta pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi pada latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Bagaimanakah gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 1 Selat?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 1 Selat.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi remaja putri di SMP N 1 Selat berdasarkan status menstruasi, IMT, aktivitas fisik dan konsumsi TTD.
- b. Mengukur kadar Hb remaja putri di SMP N 1 Selat.
- c. Mendeskripsikan kadar Hb berdasarkan karakteristik berdasarkan status menstruasi, IMT, aktivitas fisik dan konsumsi TTD.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih mendalam mengenai faktor penyebab anemia pada remaja putri di SMP N 1 Selat.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Sekolah: Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi untuk merancang program kesehatan yang lebih terarah, seperti sosialisasi gizi, pemberian TTD, atau skrining kesehatan rutin bagi siswi.
- b. Bagi Remaja Putri: Penelitian ini secara langsung memberikan kesadaran kepada para siswi tentang pentingnya menjaga asupan gizi seimbang, terutama zat besi, untuk mencegah anemia. Mereka menjadi lebih paham tentang dampak menstruasi terhadap kadar Hb.