

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan masalah gizi yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Anemia terjadi apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga jika kadarnya rendah, tubuh akan kekurangan oksigen. Penurunan kadar hemoglobin dapat menyebabkan kelelahan, pusing, dan gangguan konsentrasi (Rosdiana dan Suryani, 2025).

Dalam agenda *Sustainable Development Goals* (SDG's) tahun 2030, pada target 2.2 secara spesifik menargetkan pengentasan segala bentuk malnutrisi. Salah satu strategi kunci untuk mencapai target ini adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi pada remaja putri, mengingat kesejahteraan anak merupakan fondasi fundamental bagi kemajuan dalam pencapaian SDG's (WHO, 2025). *World Health Organization* (WHO), melalui *World Health Assembly* (WHA) ke-65, menegaskan dalam publikasi *Global Anemia Estimate* edisi 2021 bahwa anemia merupakan indikator kritis kesehatan dan gizi buruk yang dapat memengaruhi pembangunan ekonomi suatu negara secara signifikan, sehingga dikategorikan sebagai isu kesehatan global yang mendesak (Ariana dan Fajar, 2024).

WHO melaporkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 30,7% perempuan usia reproduksi di dunia mengalami anemia. Asia Tenggara merupakan daerah dengan prevalensi anemia tertinggi dalam negara wilayah WHO dengan prevalensi sekitar 46,4% pada tahun 2023 (WHO, 2025). Pada tahun 2018, data menunjukkan bahwa 32% remaja perempuan usia 15-24 tahun di Indonesia menderita anemia, dengan

angka prevalensi nasional sebesar 27,2%. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, mengindikasikan adanya penurunan angka kejadian anemia pada kelompok usia remaja ini menjadi 15,5%, dengan prevalensi anemia pada remaja putri tercatat sebesar 18% (Kementerian Kesehatan RI, 2023b). Meskipun terdapat penurunan dibandingkan data lima tahun sebelumnya, prevalensi 15,5% ini masih dianggap cukup besar. WHO menetapkan ambang batas prevalensi sebesar 10% kasus anemia dari total populasi sebagai indikator tingginya angka kejadian suatu kondisi kesehatan (Winurini, 2025).

Bali sebagai salah satu provinsi yang menunjukkan tingkat anemia yang signifikan di kalangan remaja putri. Berdasarkan data studi pendahuluan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2026, mengindikasikan bahwa pada tahun 2025, tercatat sebanyak 16.327 (25,72%) remaja putri di Provinsi Bali menderita anemia. Kota Denpasar, sebagai pusat administrasi provinsi memberikan kontribusi terbesar terhadap kasus anemia mencakup 4.425 (33,96%) dari total 13.031 remaja putri yang terdiagnosis anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2026). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Denpasar, wilayah UPTD Puskesmas 1 Kecamatan Denpasar Timur menyumbang angka kejadian anemia tertinggi di Kota Denpasar dengan prevalensi 53% (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2026). Penelitian lain yang dilakukan oleh Witari dkk. (2025), menunjukkan bahwa prevalensi kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 1 Kintamani sebesar 18,37%, dengan anemia ringan sebesar 12,24% dan anemia sedang sebesar 6,12%.

Masa remaja merupakan periode transisi menuju dewasa ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang optimal (Indartanti dan

Kartini, 2024). Perubahan fisik yang terjadi akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisinya yang berakibat pada gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah, dan menurunnya kapasitas fisik. Kemampuan akademis bagi anak sekolah bisa menurun apabila kesehatannya terganggu (Zuiatna, 2022).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi masalah anemia, salah satunya dengan pendistribusian Tablet Tambah Darah (TTD), yang tercantum dalam surat edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor: HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian TTD pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2024, cakupan pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2024 adalah 90,69%, dan cakupan pemberian TTD di Provinsi Bali yakni sebesar 97,55%.

Remaja yang sedang memasuki masa pubertas memiliki risiko tinggi mengalami anemia. Remaja putri mempunyai risiko sepuluh kali lebih besar terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri setiap bulannya kekurangan darah saat menstruasi, kurangnya zat besi, penyakit kronis, ketidakseimbangan asupan gizi, aktivitas yang dilakukan dan pola hidup remaja putri berubah yang semula serba teratur menjadi kurang teratur misalnya seperti kurang tidur (Wahyuni dan Syamiah, 2024).

Anemia memberikan dampak pada remaja. Anemia bisa menghambat konsentrasi dan kemampuan belajar, menurunkan stamina saat beraktivitas, gangguan pertumbuhan, bahkan dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksinya di masa depan (Kalsum dkk., 2023). Perempuan

yang mengalami anemia sejak masa remaja berisiko mengalami anemia juga selama kehamilan yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim dan menyebabkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Kekurangan darah selama kehamilan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah lahir (BBLR) serta terhambatnya pertumbuhan (*stunting*) (Nirmala dkk., 2024).

Kualitas tidur dan siklus menstruasi pada remaja putri berperan penting dalam kejadian anemia. Tidur berkualitas merupakan kebutuhan mendasar manusia yang mendukung kelangsungan hidup, reorganisasi saraf, serta perkembangan otak, terutama pada remaja. Tidur yang buruk juga dapat mengganggu pembentukan Hemoglobin, meningkatkan risiko anemia dengan memicu stres oksidatif yang akan berujung pada lisis eritrosit apabila berlangsung lebih dari 12 jam tanpa penanganan (Mantiri dkk., 2025). Penelitian yang telah dilakukan oleh Zuiatna (2022), terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana dan Suryani (2025), bahwa remaja putri dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 1,61 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik (Rosdiana dan Suryani, 2025).

Menstruasi dengan siklus yang tidak normal atau perdarahan yang banyak menyebabkan kehilangan zat besi yang signifikan. Tubuh tidak mampu menggantikan zat besi yang hilang melalui darah menstruasi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nirmala dkk. (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Penelitian Jannah dkk. (2025), menunjukkan hasil yang tidak sejalan yaitu tidak ada hubungan antara

siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Berdasarkan pernyataan tersebut, hasil penelitian mengenai hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia masih belum konsisten.

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena berdampak terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan kesiapan reproduksi di masa depan (Rini dkk., 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk siklus menstruasi dan kualitas tidur. Temuan penelitian sebelumnya belum menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian yang mengkaji hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri khususnya di wilayah perkotaan seperti Kota Denpasar masih terbatas. Kebaharuan penelitian ini terletak pada pengkajian kejadian anemia pada remaja putri dengan mempertimbangkan kualitas tidur sebagai faktor gaya hidup dan siklus menstruasi sebagai faktor biologis, sehingga memberikan dasar ilmiah bagi upaya pencegahan anemia yang lebih efektif.

SMA Negeri 3 Denpasar merupakan salah satu institusi pendidikan unggulan di Provinsi Bali, khususnya Kota Denpasar. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang siswi, tingginya aktivitas akademik dan non-akademik di sekolah unggulan sering berdampak pada pola tidur siswi, seperti kebiasaan tidur larut malam demi mengerjakan tugas atau mengikuti organisasi, ditambah dengan fase menstruasi yang dialami setiap bulan yang menjadikan siswi di SMA Negeri 3 Denpasar kelompok yang berisiko mengalami anemia. Hasil observasi awal dengan 10 orang siswi di SMA Negeri 3 Denpasar, didapatkan informasi bahwa padatnya jadwal ekstrakurikuler, tugas akademik, dan kegiatan sekolah lainnya

menyebabkan banyak siswi sering terjaga hingga larut malam. Didapatkan 3 dari 10 orang siswi mengeluhkan pola menstruasi yang tidak teratur setiap bulannya, dan sebagian besar siswi mengeluhkan pola tidur yang kurang baik. Hal ini memperkuat dugaan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi siswi terhadap status anemia mereka. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

2. Tujuan khusus

Secara khusus, tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah:

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- c. Mengidentifikasi status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber wawasan dan tambahan pustaka bagi mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Denpasar, khususnya untuk Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan dalam melakukan penelitian inovasi di masa yang akan datang.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian, sehingga dapat melakukan pengembangan penelitian terutama dalam lingkup kesehatan remaja khususnya anemia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi SMA Negeri 3 Denpasar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah terkait manajemen waktu dalam pelaksanaan kegiatan akademik dan non-akademik.

b. Bagi siswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan sarana edukasi agar para siswi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola tidur

yang sehat dan memantau siklus menstruasi sebagai upaya deteksi dini pencegahan anemia.

c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam melaksanakan tugas untuk memberikan pelayanan kepada remaja yang dilaksanakan dengan mengkaji status dan kebutuhan anak remaja, memberikan tindakan sesuai dengan prioritas kebutuhan khususnya tentang anemia.

d. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan sarana edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya menjaga kualitas tidur dan memantau siklus menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia.