

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan di berbagai negara dan berdampak pada kualitas hidup individu. Kondisi ini sering dijumpai pada kelompok remaja putri yang memiliki kebutuhan zat besi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, terutama pada masa pertumbuhan dan menstruasi. Pada remaja putri, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL (WHO, 2021). Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia karena berada pada fase pertumbuhan cepat (*growth spurt*) yang meningkatkan kebutuhan zat besi, serta mulai mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi secara rutin setiap bulan (Zimmermann & Hurrell, 2019)(Petty dkk., 2021), oleh karena itu, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting.

Berdasarkan laporan kesehatan dunia, anemia pada remaja putri masih menunjukkan angka prevalensi yang cukup tinggi di berbagai wilayah. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun mencapai sekitar 30,7%, selain itu, analisis *Global Burden of Disease* melaporkan bahwa anemia memengaruhi sekitar 24,3% populasi dunia pada tahun 2021, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Gardner & Kassebaum, 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah gizi yang belum teratasi secara optimal, terutama di negara berkembang.

Anemia di Indonesia pada remaja juga masih tergolong tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32%, yang berarti hampir satu dari tiga remaja mengalami anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini mencerminkan masih rendahnya kualitas asupan gizi remaja serta pengaruh pola makan dan gaya hidup yang kurang mendukung kesehatan.

Prevalensi anemia di tingkat regional pada remaja putri di Provinsi Bali dilaporkan masih tinggi. Penelitian Widiastuti dkk. (2020) menunjukkan bahwa sebesar 45,9% siswi SMA di Bali mengalami anemia, sementara itu, di Kota Denpasar, penelitian Putri dkk. (2021) melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 16,7%. Meskipun angka ini lebih rendah dibandingkan tingkat provinsi, prevalensi tersebut tetap menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, khususnya di wilayah perkotaan.

Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling dominan di kawasan Asia Tenggara dan menyumbang lebih dari 50% penyebab anemia, dengan remaja putri sebagai kelompok paling rentan (Petry dkk., 2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri tidak hanya berfokus pada perbaikan pola makan, tetapi juga pada intervensi suplementasi zat besi melalui Tablet Tambah Darah (TTD). Program TTD pada remaja putri ditujukan untuk meningkatkan cadangan zat besi sehingga dapat mencegah anemia sejak usia sekolah, namun keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi TTD. Kepatuhan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, motivasi, efek samping, dukungan lingkungan

sekolah/keluarga, serta kebiasaan konsumsi minuman tertentu yang dapat mengganggu penyerapan zat besi.

Kebiasaan mengonsumsi minuman kopi pada remaja saat ini juga semakin meningkat seiring berkembangnya *coffee culture* dan mudahnya akses terhadap minuman kopi kekinian. Kopi mengandung polifenol, tanin, dan asam klorogenat yang dapat menghambat penyerapan zat besi dengan membentuk kompleks tidak larut di saluran pencernaan (Disler dkk., 2020). Hallberg dkk. (2021) melaporkan bahwa konsumsi kopi bersamaan atau dalam waktu kurang dari satu jam setelah makan dapat menurunkan penyerapan zat besi hingga 39-60%. Dalam konteks suplementasi, konsumsi kopi yang berdekatan dengan waktu minum TTD juga berpotensi menurunkan efektivitas absorpsi zat besi sehingga berkontribusi terhadap risiko anemia.

Dampak anemia pada remaja putri bersifat multidimensional, meliputi aspek fisik, kognitif, psikologis, pendidikan, dan kesehatan reproduksi jangka panjang. Anemia dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, serta penurunan prestasi akademik (WHO, 2021; Kassebaum, 2021). Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani sejak remaja dapat berlanjut hingga masa dewasa dan kehamilan, sehingga meningkatkan risiko kehamilan dengan anemia, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), serta meningkatnya angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi (Petry dkk., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, termasuk frekuensi konsumsi minuman kopi serta

konsumsi Tablet Tambah Darah, oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi minuman kopi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program edukasi gizi dan penguatan pelaksanaan program TTD sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi minuman kopi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi minuman kopi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi minuman kopi pada remaja putri
- b. Mengidentifikasi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri
- c. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi minuman kopi dengan kejadian anemia pada remaja putri

- e. Menganalisis hubungan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri..

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah terkait faktor gaya hidup remaja perkotaan, khususnya frekuensi konsumsi minuman kopi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, terhadap risiko anemia. Penelitian ini juga dapat memperkaya kajian epidemiologi gizi dan kesehatan reproduksi remaja

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja Putri untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia melalui pembatasan konsumsi kopi dan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD sesuai anjuran.
- b. Bagi Institusi Pendidikan untuk menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi di sekolah dan penguatan pelaksanaan program TTD, termasuk pemantauan kepatuhan konsumsi TTD pada siswi.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan dan Dinas Kesehatan untuk memberikan gambaran 5able5 perilaku yang berkontribusi terhadap anemia sehingga dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran pada remaja putri.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya untuk menjadi bahan acuan untuk penelitian lanjutan mengenai intervensi perilaku, kepatuhan TTD, dan pencegahan anemia pada remaja putri.
- e. Bagi Sekolah SMA Dwijendra Denpasar penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai kondisi anemia pada remaja

putri serta faktor-faktor yang memengaruhinya, khususnya terkait konsumsi kopi dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan program kesehatan remaja melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS), seperti edukasi gizi, penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pembiasaan pola hidup sehat guna mencegah anemia pada siswa, khususnya remaja putri.