BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan kedewasaan yang ditandai dengan perubahan pada tubuh, pikiran, dan emosi. Asupan nutrisi yang memadai sangat diperlukan pada masa ini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini remaja putri mengalami menstruasi dan perubahan hormonal yang cepat. Selama periode ini, kebutuhan nutrisi meningkat secara signifikan, terutama kebutuhan akan zat besi (Fe) yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Anemia adalah salah satu masalah gizi yang dapat timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi tersebut terutama pada remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi terlebih jika disertai dengan asupan kalori yang tidak memadai (Nursiah, 2022).

Kadar hemoglobin yang rendah dalam darah merupakan gejala umum anemia, terutama pada remaja (Makanan et al., 2023). Kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12, serta buruknya penyerapan nutrisi, dapat menyebabkan kondisi ini (Aulia et al., 2025). Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) darah berada di bawah kisaran normal (Sri et al., 2025). Secara fisiologis, anemia disebabkan oleh kurangnya hemoglobin untuk menyuplai oksigen ke jaringan tubuh. Anemia pada remaja merupakan masalah yang signifikan karena dapat berdampak negatif terhadap produktivitas, perkembangan kognitif, dan pertumbuhan fisik (Anemia et al., 2023).

Menurut survei kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, anemia ditemukan pada 32% orang berusia 15 hingga 24 tahun dan 27,2% remaja perempuan. Frekuensi anemia dikalang remaja berusia 15 hingga 24 tahun kemudian menurun menjadi 15,5%, menuerut survei kesehatan indonesia (SKI) 2023. Menurut survei tersebut, 18% remaja perempuan dan 14,4% remaja laki-laki mengalami anemia. Namun, terjadi penurunan dibandingkan lima tahun sebelumnya, angka prevalensi 15,5% tersebut masih tergolong tinggi (Prajaningrum et al., 2025).

Kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab anemia pada remaja putri. Pengetahuan memengaruhi perilaku, termasuk pilihan pola makan dan gaya hidup. Memiliki pengetahuan mengenai zat-zat gizi yang rendah umumnya tidak memahami betapa pentingnya zat besi (Fe) dalam proses pembentukan hemoglobin serta pencegahan anemia. Akibat dari kurangnya pengetahuan tersebut, remaja cenderung kurang memperhatikan pemilihan makanan yang bergizi dan seimbang. Makanan kaya zat besi seperti daging sapi, hati, ikan, dan sayuran hijau jarang mereka konsumsi. Selain itu, banyak orang tidak mengetahui bahwa jenis makanan tertentu dapat meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh, misalnya dengan mengonsumsi vitamin C (Makan et al., 2025).

Berdasarkan penelitian oleh (Darmayanti et al., 2023) 44,6% siswa tidak mengetahui tentang anemia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan siswi mengenai penyakit tersebut. Selain itu, mereka tidak berupaya untuk mempelajari lebih lanjut mengenai bahaya anemia yang muncul pada usia dini. Pengetahuan dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya; pendidikan yang lebih baik mempermudah proses belajar, pemahaman, dan penerapan kebiasaan sehari-hari yang sehat yang semuanya penting untuk mencegah anemia.

Anemia pada remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan jika tidak ditangani. Perkembangan fisik terhambat akibat rendahnya kadar hemoglobin karena kondisi ini menyulitkan tubuh dalam menyalurkan oksigen ke jaringan. Penyakit ini juga berdampak negatif terhadap prestasi akademik, daya fokus, dan fungsi kognitif. Selain itu, anemia menyebabkan kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Akibatnya, penanggulangan anemia pada remaja perlu menjadi prioritas utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan remaja (Sandala et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 februari 2026 terhadap 15 siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, ditemukan bahwa sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami anemia kadar hemoglobin < 12 g/dL ,sedangkan 5 orang (33,3%) tidak mengalami anemia kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL. Dari tingkat pengetahuan, sebanyak 7 responden (46,7%) memiliki pengetahuan yang rendah tentang anemia, sementara 8 responden (53,3%) memiliki pengetahuan

yang cukup hingga baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada siswi masih tergolong tinggi masih ditemukan pada siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Oleh karena itu, sekolah tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui gambaran kejadian anemia pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan tentang anemia dan status anemia pada siswi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia dan status anemia pada siswi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai gambaran pengetahuan tentang anemia pada siswi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

b. Menilai status anemia pada siswi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Dengan dilakukan penelitian ini, diharapkan responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang anemia, memahami penyebab serta dampaknya, dan memiliki kesadaran untuk melakukan upaya pencegahan anemia sejak dini.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak SMP N 1 Lubuk Pakam mengenai gambaran anemia sehingga mereka lebih memperhatikan pola makan yang bergizi seimbang. hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan dan pelaksanaan program kesehatan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan anemia pada remaja putri melalui kegiatan edukasi kesehatan dan pemantauan status kesehatan peserta didik.