

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa terjadinya periode perkembangan serta pertumbuhan baik secara fisik, mental dan intelektual dimana individu berkembang mulai dari menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra, karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi sehingga membutuhkan kebutuhan zat besi lebih banyak (Sihombing et al., 2023).

Anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup atau kadar hemoglobin rendah (Pratiwi, 2022). Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 g/dL. Remaja putri bisa dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobinya kurang dari 12 g/dL. Anemia bisa diklasifikasikan menjadi anemia ringan (kadar hemoglobin 11-11,9 g/dL), anemia sedang (kadar hemoglobin 8-10,9 g/dL) dan anemia berat (kadar hemoglobin ≤ 8 g/dL) (Rizky Yunita et al., 2023).

Gaya hidup yang disarankan Pada Remaja mencakup aktivitas fisik rutin setidaknya 30 menit setiap hari, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, serta mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan. Remaja juga perlu mendapatkan tidur yang cukup, minimal 8 jam per malam, serta menghindari begadang yang tidak diperlukan. Penting pula untuk mengkonsumsi air putih minimal 8 gelas per hari dan menjaga berat badan ideal

untuk mencegah risiko obesitas di masa dewasa. Khusus bagi remaja putri, dianjurkan untuk secara rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) seminggu sekali sebagai upaya pencegahan anemia (Kemenkes, 2023).

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memegang peranan penting dalam pembentukan karakter dan moral generasi muda. Para santri dan santriwati yang menuntut ilmu di lingkungan pesantren tidak hanya dibekali dengan ilmu agama, tetapi juga dituntut untuk menjalani kehidupan yang disiplin dan penuh tanggung jawab. Namun demikian, dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren, perhatian terhadap penerapan gaya hidup sehat masih sering terabaikan. Aktivitas padat, lingkungan terbatas, dan pola makan yang kurang teratur menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental para santri (Widowati & Yuliawan, 2024).

Berdasarkan kondisi nyata di lapangan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup remaja putri di lingkungan pesantren masih menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Pertama, pola makan yang diterapkan di pesantren cenderung kurang beragam dan minim zat gizi penting, seperti zat besi dan protein hewani, sehingga berisiko menyebabkan gangguan nutrisi seperti anemia, kedua pola tidur para santri tidak optimal karena terbatasnya waktu tidur, yang dapat mengganggu proses pemulihan tubuh dan konsentrasi belajar, ketiga aktivitas fisik santriwati tergolong rendah akibat padatnya jadwal kegiatan harian yang tidak diimbangi dengan olahraga terstruktur.

Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) yang dikutip oleh (Simbolon et al., 2024) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia adalah sebesar 20,35% pada laki-laki, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% . Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 yang dikutip oleh (Khobibah et al., 2021) prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17%.

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan anemia secara dini pada remaja putri sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian. Adapun di Jawa Barat berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat yang dilaporkan oleh (Kompas, 2022) diketahui angka kejadian anemia yang menyerang remaja putri mencapai 41,5%.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022 menyebutkan bahwa di Kabupaten Tasikmalaya prevalensi anemia remaja putri sebesar 31,3% (Dinkes Kabupaten Tasikmalaya, 2022).

Dalam upaya mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri, Pemerintah Indonesia telah meluncurkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau iron folic acid (IFA) sejak tahun 2014. Program ini disebut juga dengan *Weekly Iron and Folic Acid Supplementation* (WIFAS/WIFS). TTD merupakan suplemen gizi dengan kandungan zat besi setara 60 mg besi elemental

dan 400 µg asam folat yang diberikan secara gratis melalui Puskesmas/Pustu dan sekolah serta dapat diperoleh secara mandiri dari apotek terdekat

Pada tahun 2022 kementerian kesehatan melakukan kegiatan melalui gerakan aksi bergizi guna menanggulangi prevalensi anemia pada remaja yang masih cukup tinggi (Kemenkes RI, 2022).

Oleh karena itu, penting untuk memahami gaya hidup dan bagaimana gaya hidup mempengaruhi kualitas hidup seseorang serta belum banyak penelitian tentang bagaimana gaya hidup dikaji secara menyeluruh khususnya remaja di pesantren yang memiliki lingkungan karakteristik yang khas. Dengan demikian, kita dapat mengembangkan strategi maupun kajian untuk mengetahui serta meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit khususnya anemia pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dan diteliti dalam penelitian ini “Adakah hubungan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi gaya hidup remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah

- b. Mengidentifikasi status kejadian anemia remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah
- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan wawasan, serta peningkatan sumber daya manusia khususnya tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

- 1) Bagi Institusi Poltekkes kemenkes tasikmalaya dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam praktik keilmuan yang bermanfaat untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
- 2) Bagi Pesantren, untuk bahan informasi yang berkaitan dengan hubungan gaya hidup dan kejadian anemia pada remaja.

b. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang dampak dari anemia pada remaja putri di Pesantren Husnul Khotimah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang gaya hidup dan anemia terutama pada usia kelompok remaja.

E. Keaslian penelitian

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menggali informasi dari penelitian - penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga menggali informasi dari buku-buku maupun skripsi dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis (Tahun)	Metode (Jenis, Sample dan Tempat)	Hasil Penelitian
1	“Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya” Yogie, Rizki Muji Lestari, Eva Prilelli Baringbing (2024)	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional dan pengambilan sample accidental sampling dengan jumlah sample 74 responden Tempat penelitian : Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya	Hasil uji Chi square (p value = 0,011 atau p<0,05), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya
2	“Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMAN1 Godean” Desi Agrevinaa, Evi Wahyuntari (2023)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan Cross Sectional dan teknik pengambilan sampel menggunakan imple random sampling dengan jumlah sample 60 Responden Tempat : SMAN 1 Godean	Hasil uji fisher mendapatkan nilai p yaitu 0.010 (p<0.05). sehingga hasil menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia terhadap remaja di SMAN 1 Godean

3	“Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review” Rika Ariana, Nur Alam Fajar (2024)	Metode penelitian ini yaitu literatur review Sample yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 17 artikel	Pada penelitian literatur ini didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi anemia remaja putri lebih tinggi pada fase remaja akhir, mereka yang tinggal dippedesaan, pendidikan orang tua, tingkat sosial ekonomi rendah, jumlah anggota keluarga, gangguan menstruasi serta asupan rendah akan zat gizi (mikronutrien)
4	“Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado” Thania C. Sandala, Maureen I. Punuh, Yulianty Sanggelorang (2022)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif Jumlah Sample 241 responden Tempat: SMAN 3 Manado	Hasil penelitian diperoleh bahwa responden dengan kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 59 remaja putri (24,5%) kategori pengetahuan cukup sebanyak 144 remaja putri (59,8%), dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 38 remaja putri (15,8%)
5	“Determinan Anemia Remaja Putri di Pondok Pesantren di Indonesia: Literature Review” Dian Isnaini Arifanti, Trini Sudiarti (2023)	Literature review Sample dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi didapatkan sebanyak 22 artikel yang memenuhi kriteria	Menunjukkan bahwa sarana Kesehatan dalam pencegahan anemia, dukungan teman sebaya, umur, status gizi, konsumsi sumber zat besi, konsumsi inhibitor zat besi, asupan folat, kecukupan vitamin C, pengetahuan gizi, sikap gizi, praktik gizi, sikap dan perilaku guru, genotip polimorfisme gen transferin P570S dan menstruasi merupakan determinan anemia pada santri perempuan di Pondok Pesantren di Indonesia

Keaslian penelitian diatas mengatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja adalah pola makan, pola tidur, maupun tingkat pengetahuan, namun belum ada penelitian yang secara komprehensif mengkaji gaya hidup sebagai satu kesatuan variabel yang mencerminkan pola perilaku sehari-hari secara menyeluruh.

Selain itu, pondok pesantren mempunyai karakteristik lingkungan yang khas, seperti jadwal kegiatan harian yang padat, kurangnya istirahat,pola makan seragam, serta adanya keterbatasan dalam mengakses informasi dan pelayanan kesehatan. Hal tersebut menjadikan santri, khususnya remaja putri sebagai kelompok yang rentan mengalami anemia. Meskipun studi literatur yang dilakukan oleh Arifianti dan Sudiarti (2023) telah mengidentifikasi berbagai determinan anemia pada remaja di lingkungan pesantren, namun kajian tersebut masih bersifat tinjauan pustaka tanpa dukungan data primer yang dapat menggambarkan kondisi aktual dan kontekstual di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang mengkaji secara langsung hubungan antara gaya hidup dan kejadian anemia pada remaja putri di pesantren, agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam.