

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif. Fase ini membutuhkan asupan gizi yang optimal agar proses pertumbuhan berlangsung dengan baik. Namun pada kenyataannya, banyak remaja yang tidak memperhatikan kecukupan gizi hariannya, sehingga mereka lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya anemia.

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, khususnya di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2023, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi yaitu 32–48%, terutama pada kelompok usia 15–24 tahun (Kemenkes RI, 2023). Data menunjukkan bahwa sekitar 36% remaja putri di Kota Cirebon mengalami anemia berdasarkan hasil skrining kesehatan yang dilakukan oleh dinas setempat (Salsabila, 2024). Temuan tersebut sejalan dengan laporan lain di Kabupaten Cirebon yang menunjukkan prevalensi anemia berkisar 30–32%, sehingga menggambarkan bahwa satu dari tiga remaja di daerah ini berisiko mengalami kekurangan hemoglobin yang berdampak terhadap kesehatan dan kemampuan belajar .

(Wulandari, 2023; Sari & Rahmatika, 2021). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan anemia di tingkat sekolah maupun masyarakat belum berjalan secara optimal.

Anemia adalah kondisi rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah nilai normal sehingga fungsi pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi terganggu. Kekurangan oksigen dalam jaringan dapat menurunkan daya konsentrasi, mengurangi produktivitas, menurunkan imunitas, serta memengaruhi aktivitas belajar (Kemenkes RI, 2024). WHO menetapkan kadar hemoglobin normal untuk wanita usia di atas 15 tahun yaitu >12,0 g/dL. Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak dialami remaja putri karena zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi juga berperan dalam metabolisme energi serta mendukung fungsi imun tubuh, sehingga kekurangannya dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan (World Health Organization, 2020).

Faktor biologis seperti menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri kehilangan zat besi secara rutin, sementara kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan pubertas. Akibatnya, remaja putri memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami defisiensi zat besi. Zat besi dapat diperoleh dari sumber hewani seperti daging merah, ayam, ikan, dan hati, serta sumber nabati seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Namun, pola makan remaja umumnya kurang seimbang dan cenderung rendah konsumsi protein hewani yang merupakan sumber *heme iron* dengan tingkat penyerapan yang lebih tinggi dibandingkan zat besi *non-heme* (Nyakundi *et al.*, 2024). Selain itu, remaja sering memiliki kebiasaan konsumsi minuman seperti teh atau kopi setelah makan. Tanin dan polifenol dalam teh dapat mengikat zat besi *non-heme* dan menghambat proses penyerapannya di usus, sehingga berpotensi memperburuk kondisi defisiensi zat besi.

Pengetahuan remaja mengenai anemia juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi perilaku makan dan kebiasaan sehari-hari. Pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan tindakan seseorang. Jika remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, mereka dapat lebih selektif dalam memilih makanan serta mampu menghindari minuman atau kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Riesky Budi Nurhidayati, 2024). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai anemia. Penelitian Kusnadi (2021) dan Winarni (2024) menemukan bahwa remaja masih belum memahami penyebab anemia, tanda-tandanya, serta langkah pencegahan yang tepat, termasuk pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi dan waktu yang benar dalam mengonsumsi teh atau kopi.

Beberapa penelitian lain juga menguatkan bahwa kebiasaan minum teh berhubungan erat dengan kejadian anemia pada remaja. Konsumsi teh ketika makan dapat mengurangi absorpsi zat besi non-heme sebesar 30–60% (Fuzi *et al.*, 2020). Penelitian oleh Boli *et al.* (2022) menunjukkan bahwa remaja putri dengan kebiasaan minum teh saat makan memiliki risiko 52 kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku sehari-hari yang dianggap sepele dapat berdampak signifikan terhadap status gizi remaja.

Sumber makanan zat besi juga memiliki pengaruh besar terhadap status anemia. Zat besi heme dari daging dan ikan memiliki tingkat absorpsi 15–35%, sedangkan zat besi non-heme dari sayuran hijau dan kacang-kacangan hanya 2–20% (Petry *et al.*, 2021). Remaja putri membutuhkan asupan zat besi sebesar 15–32 mg per hari tergantung pada intensitas menstruasi dan aktivitas fisik (Baker *et al.*, 2019). Jika asupan zat besi tidak tercukupi, ditambah pola makan yang didominasi sumber nabati dan kebiasaan mengonsumsi teh

setelah makan, maka risiko anemia defisiensi besi akan meningkat. Kondisi tersebut dapat diperburuk oleh kurangnya pemahaman remaja mengenai makanan sumber zat besi dan faktor penghambat penyerapannya.

WHO dan penelitian terkini mengklasifikasikan anemia menjadi beberapa derajat keparahan, yaitu anemia ringan (Hb 11–11,9 g/dL), sedang (Hb 8–10,9 g/dL), dan berat (Hb <8 g/dL) (Mahar *et al.*, 2024). Kombinasi antara rendahnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, dan kebiasaan minum teh yang menghambat penyerapan dapat menyebabkan anemia berkembang dari ringan menjadi sedang atau bahkan berat. Penelitian Anwar *et al.* (2025) menunjukkan bahwa anemia berat pada remaja putri dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, performa belajar, dan kualitas hidup mereka. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi multidimensi, termasuk edukasi gizi, perubahan perilaku makan, dan peningkatan akses terhadap makanan sumber zat besi.

Pemilihan SMAN 7 Kota Cirebon sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan jumlah siswi yang cukup besar, SMAN 7 Kota Cirebon juga memiliki akses dan izin penelitian yang baik serta lingkungan sekolah yang kooperatif, sehingga memudahkan proses pengambilan data dan memastikan penelitian dapat berjalan secara efektif sesuai prosedur. Penelitian ini dapat memberikan gambaran awal mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko anemia dan menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi serta upaya pencegahan anemia di tingkat sekolah.

B. Rumusan Masalah

Angka anemia remaja masih tinggi. Pengetahuan remaja tentang anemia juga masih rendah. Faktor risiko anemia diantaranya konsumsi teh yang berlebihan dan kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi. Pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan siswi tentang anemia?

2. Bagaimana frekuensi konsumsi teh pada siswi?
3. Bagaimana frekuensi konsumsi makanan sumber zat besi pada siswi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan anemia, frekuensi konsumsi teh, dan makanan sumber zat besi pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (umur) siswi yang menjadi responden.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan anemia pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.
- c. Mengetahui frekuensi konsumsi teh pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.
- d. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan sumber zat besi pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.
- e. Mengetahui proporsi tingkat pengetahuan anemia menurut frekuensi konsumsi teh pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.
- f. Mengetahui proporsi tingkat pengetahuan anemia menurut frekuensi konsumsi makanan sumber zat besi pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori

Memberikan informasi tambahan mengenai pengetahuan anemia, frekuensi konsumsi teh, dan makanan sumber zat besi pada remaja putri. Menjadi referensi dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya terkait anemia dan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai Tingkat pengetahuan anemia, frekuensi konsumsi teh dan makanan sumber zat besi.

- b. Bagi Institusi Pendidikan: Sebagai dasar penyusunan program edukasi gizi dan pencegahan anemia pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.