

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja pada hakikatnya merupakan suatu tahapan dalam siklus kehidupan manusia menuju kedewasaan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun, yaitu masa di mana asupan gizi yang optimal memegang peranan penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan secara menyeluruh. Oleh karena itu, remaja perlu memenuhi kebutuhan asupan energi, zat gizi makro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi untuk dapat mencapai status gizi yang optimal (Putri et al., 2022). Kekurangan asupan gizi pada masa ini dapat menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, terutama anemia (Andya et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia global di kalangan perempuan usia 15–49 tahun mencapai sekitar 30,7% pada tahun 2023. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun masih cukup tinggi yaitu mencapai 32%. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Anemia bukan hanya memengaruhi kesehatan fisik, melainkan dapat memengaruhi fungsi kognitif, peningkatan tingkat penyakit, konsentrasi, dan produktivitas, terutama di kalangan wanita usia reproduksi dan remaja (Magistri et al., 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian anemia adalah mengonsumsi teh. Di Indonesia, konsumsi teh per kapita pada tahun 2022 meningkat menjadi sekitar 0,38 kilogram per orang per tahun, peningkatan ini disebabkan oleh tingginya popularitas minuman teh siap saji (Indonesia Investments, 2024). Peningkatan konsumsi teh tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Baya dkk yang menunjukkan bahwa 61,11% remaja putri mengonsumsi teh beberapa kali setelah makan, sehingga menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh cukup umum terjadi di kalangan remaja (Baya et al., 2021).

Teh mengandung tanin, yaitu senyawa polifenol yang dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme di dalam tubuh, apabila teh dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan terutama setelah mengonsumsi makanan sumber zat besi (Putri et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi inhibitor Fe seperti teh dan kopi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Penelitian lain juga menemukan bahwa remaja putri yang rutin mengonsumsi teh setelah makan memiliki prevalensi anemia lebih tinggi dibandingkan dengan yang jarang atau tidak mengonsumsinya, temuan ini menguatkan teori bahwa konsumsi teh dapat menghambat penyerapan zat besi dan menyebabkan anemia (Royani et al., 2024).

Permasalahan yang muncul adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Banyak remaja belum memahami bahwa kebiasaan minum teh terutama setelah makan, dapat

menghambat penyerapan zat besi dan meningkatkan risiko anemia (Nursilaputri et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Yunita dkk. (2020), terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi zat besi dengan kejadian anemia. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti konsumsi teh setelah makan (Yunita et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai anemia memungkinkan remaja mengubah perilaku konsumsi menuju pola hidup sehat yang bebas dari anemia (Fadhilah et al., 2022).

Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara konsumsi teh dan kejadian anemia, sementara penelitian yang meninjau pengetahuan remaja putri dan frekuensi konsumsi teh di lingkungan sekolah menengah atas masih terbatas. Berdasarkan pengamatan awal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sumber, banyak pedagang menjual es teh di lingkungan sekolah dan siswa terlihat sering mengonsumsinya saat jam istirahat bersamaan dengan makanan utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia serta frekuensi konsumsi teh di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sumber.

B. Rumusan Masalah

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah kebiasaan minum teh yang mengandung tanin, yang dapat

menghambat penyerapan zat besi. Namun, banyak remaja putri belum memahami dampak tersebut, sehingga terjadi kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan perilaku konsumsi teh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMAN 1 Sumber?
2. Bagaimana frekuensi konsumsi teh pada remaja putri di SMAN 1 Sumber?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan frekuensi konsumsi teh di SMAN 1 Sumber.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian.
- b. Mengetahui karakteristik responden (usia) pada remaja putri di SMAN 1 Sumber.
- c. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMAN 1 Sumber.
- d. Mengetahui frekuensi konsumsi teh pada remaja putri di SMAN 1 Sumber.

- e. Mengetahui proporsi frekuensi konsumsi teh menurut pengetahuan anemia di SMAN 1 Sumber.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur ilmiah mengenai gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan frekuensi konsumsi teh. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian gizi selanjutnya terkait perilaku konsumsi minuman yang memengaruhi penyerapan zat besi.

2. SMAN 1 Sumber

Memberikan informasi kepada pihak SMAN 1 Sumber mengenai gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan frekuensi konsumsi teh, serta menjadi bahan referensi untuk pendidikan gizi untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mencegah anemia dan menjaga pola konsumsi yang sehat.

3. Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan frekuensi konsumsi teh, sehingga mereka lebih memahami pentingnya menjaga asupan zat besi dan dapat menerapkan kebiasaan konsumsi teh yang tepat untuk mendukung kesehatan dan mencegah anemia.

4. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan peneliti dalam merancang, melaksanakan, mengumpulkan, menganalisis data, serta menyusun laporan penelitian gizi secara sistematis dan objektif, khususnya terkait tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dan kebiasaan konsumsi teh.