

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia dapat ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) < 12 gr/dl bagi remaja putri dan < 13 gr/dl bagi remaja putra (Anjaya & Rohmah, 2021). Kejadian anemia dapat menyebabkan kapasitas pengangkutan oksigen tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Aulya et al., 2022). Masalah anemia yang dialami sejak usia remaja dan tidak ditangani dengan baik, akan berlanjut hingga usia dewasa dimana menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Hadya, 2023).

Prevalensi kejadian anemia di dunia sekitar 40-80% (*World Health Organization*, 2019). Pada negara berkembang masalah anemia masih sering dijumpai, salah satunya pada negara Indonesia yang sampai saat ini masih banyak masalah anemia yang masih belum teratasi. Sebanyak 32 % prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia bahwa masalah anemia pada remaja putri masih tinggi. Sejalanannya menurut RPJMN 2020-2024 yaitu target utama dalam mengurangi prevalensi anemia dikalangan remaja putri menjadi dibawah 20% (Saputri, 2024). Prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Timur sebesar 42 % (Dinkes Jatim, 2022). Menurut data Dinkes Jember, prevalensi anemia pada remaja putri sebanyak 24%. Sehingga anemia masih menjadi masalah dikalangan remaja putri yang berdampak pada aktivitas belajar, produktivitas, terutama akibat pola makan yang kurang seimbang.

Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 32,0% dan lebih banyak dialami pada remaja putri sebesar 27,2% dibandingkan pada remaja putra sebesar 20,3%. Remaja putri menjadi salah satu populasi yang berisiko tinggi mengalami anemia yang disebabkan karena kurangnya asupan zat besi, pola makan, pola menstruasi, dan kurangnya aktivitas fisik (Anjaya & Rohmah, 2021). Kurangnya kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dapat mempengaruhi kinerja fungsi tubuh. Remaja putri yang

mengalami anemia biasanya muncul tanda-tanda seperti mudah lelah, letih, lesu, lemah, kurangnya produktivitas, menurunnya konsentrasi dalam belajar, dan penurunan daya tahan tubuh. Selain itu terdapat dampak jangka panjang yang dapat terjadi antara lain terjadinya kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi lahir dengan berat lahir rendah (Aulya et al., 2022).

Anemia sangat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja putri. Usia remaja memiliki pertumbuhan yang cepat serta mobilitas yang tinggi, namun tidak memperhatikan pola makan mereka (Hasyim et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Nafisah dan Salafas (2021), bahwa asupan pola makan yang kurang baik dan teratur merupakan salah satu faktor utama risiko anemia pada remaja. Penelitian (Putera et al., 2020) menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi remaja kurang bervariasi hingga mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Remaja juga memiliki kebiasaan mengikuti trend makanan seperti makanan cepat saji sehingga tidak memperhatikan kandungan gizi di dalamnya. Sejalan dengan Manalu dan Gea (2022), kebiasaan sering menunda makan dan makan makanan yang tidak bergizi dapat membuat remaja putri banyak yang mengalami anemia. Pola makan yang seimbang ketika masa remaja berpengaruh pada masa mendatang. Oleh karena itu remaja harus lebih memperbaiki pola makan yang dikonsumsi untuk memenuhi asupan zat gizi dalam tubuh.

Pencegahan dan penanganan anemia berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi dan protein. Asupan protein memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia, terutama dikalangan remaja protein berperan dalam pembentukan sel darah merah dan kadar hemoglobin yang merupakan komponen penting dalam mencegah anemia, sehingga asupan protein yang rendah dapat mengganggu pembentukan hemoglobin dan meningkatkan resiko anemia (Salsabil & Nadhiroh, 2023). Selain itu, asupan zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, yang bertanggung jawab untuk transportasi oksigen dalam darah. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin yang dapat menyebabkan anemia (Salsabil & Nadhiroh, 2023).

Selain pola makan, salah satu akibat yang ditimbulkan pada remaja putri khususnya siswa yang mengalami anemia yaitu menurunnya daya konsentrasi. Fungsi dari hemoglobin (Hb) yaitu mengikat oksigen dan menyebarkan ke seluruh jaringan tubuh. Apabila otak mengalami kekurangan oksigen maka akan menyebabkan berkurangnya konsentrasi dan lemas saat beraktivitas (Manalu & Gea, 2022). Konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran dengan tidak memperdulikan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan aktivitas belajar. Siswa yang konsentrasi belajarnya terganggu maka akan mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan sehingga dapat berdampak pada prestasi belajar siswa tersebut yang akan menurun (Familah & Istianah, 2020).

Kemampuan berkonsentrasi dalam belajar merupakan bagian penting dalam pendidikan karena berhubungan erat dengan daya siswa dalam menyerap, memahami, serta mengingat materi yang disampaikan. Tingkat konsentrasi belajar yang optimal dapat mendukung pencapaian akademik, sebaliknya jika konsentrasi terganggu hasil belajarpun cenderung menurun (Rinawati, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2022), sekitar 32% remaja di Indonesia menghadapi kesulitan dalam konsentrasi belajar, khususnya wilayah dengan angka anemia yang tinggi. Familah & Istianah (2020) melaporkan bahwa 47,2% siswa dengan pola konsumsi gizi yang kurang memadai menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Selain itu, penelitian oleh Hastuti & Yulianti (2018) mengungkap bahwa sebanyak 65,7% memiliki konsentrasi belajar dalam kategori rendah hingga sedang. Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa, diantaranya adalah kondisi kesehatan jasmani, kecukupan gizi, suasana lingkungan belajar, serta motivasi dan ketertarikan terhadap materi (Verdiana & Muniroh, 2018). Salah satu faktor kesehatan yang memiliki pengaruh besar terhadap konsentrasi adalah anemia.

Prevalensi anemia pada remaja SMP di Sumberbaru Sebesar 49% (Dinkes Jember, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, melalui wawancara dengan petugas Puskesmas dan Unit Kesehatan Siswa (UKS) pengukuran kadar

haemoglobin belum merata dan hanya dilakukan di SMPN 1 Sumberbaru, waktu pengecekan dilakukan pada periode tanggal 11 Desember 2023 yaitu sebanyak 49% dari 202 siswi mengalami anemia. Sekolah sudah memberikan penanganan dengan puskesmas yaitu melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) tiap bulan dengan aturan minum 1 minggu 1 tablet. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas UKS, siswi yang mendapatkan tablet tambah darah tidak meminumnya dikarenakan bau yang tidak enak. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 alasan utama remaja putri (10-19 tahun) di Jawa Timur tidak meminum tablet tambah darah mayoritas dikarenakan merasa tidak perlu (37,0%) serta rasa dan bau yang tidak enak (20,3%). Menurut karakteristik usia siswi SMP termasuk dalam kriteria usia 12-15 tahun, alasan tidak meminum tablet tambah darah mayoritas dikarenakan rasa dan bau tidak enak (27,1%).

Berdasarkan data tersebut, anemia masih menjadi masalah yang cukup tinggi dikalangan remaja putri, termasuk di SMPN 1 Sumberbaru. Meskipun beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia, serta dampak anemia pada konsentrasi belajar, sebagian besar masih bersifat umum dan belum pada sekolah tertentu. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung meneliti dua variabel secara terpisah, tanpa melihat keterkaitan menyuluruh antara pola makan, anemia, dan konsentrasi belajar. Padahal pola makan yang buruk dapat menyebabkan anemia, dan anemia berdampak pada konsentrasi belajar. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara pola makan dengan anemia dan hubungan anemia dengan konsentrasi belajar siswa putri SMPN 1 Sumberbaru.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pola makan dengan anemia siswi SMPN 1 Sumberbaru ?
2. Apakah ada hubungan antara anemia dengan konsentrasi belajar siswi SMPN 1 Sumberbaru ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan antara pola makan dengan anemia dan hubungan antara anemia dengan konsentrasi belajar pada siswi di SMPN 1 Sumberbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan siswi SMPN 1 Sumberbaru
2. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar siswi SMPN 1 Sumberbaru
3. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan anemia siswi SMPN 1 Sumberbaru
4. Menganalisis hubungan antara anemia dengan tingkat konsentrasi belajar siswi SMPN 1 Sumberbaru

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sebagai sumber informasi bagi Institusi pendidikan untuk memotivasi siswi dalam memperbaiki pola makan dan meningkatkan konsentrasi belajar melalui pencegahan anemia.

1.4.2 Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan upaya dalam menurunkan tingkat kejadian anemia.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan juga kemampuan penulis dalam melakukan penelitian ini, dan juga dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan.