

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia jumlah remaja mencapai jumlah 30% dari jumlah penduduk diIndonesia. Data UNICEF (United Nations Childern's) Indonesia tentang profil remaja tahun 2021 didapatkan data jumlah populasi penduduk Indonesia yaitu 270.203.917 jiwa dimana 17% adalah remaja usia 10-19 tahun, Remaja usia 10-14 tahun 51% dan usia 15-19 tahun 49%. Didapatkan jumlah remaja sebanyak 46 juta jiwa dengan jumlah lakilaki 52% dan jumlah perempuan 48% UNICEF (United Nations Children's Fund 2021). (Utama, 2024). Prevalensi status kesehatan kesehatan mental menurut WHO (*World Health Organization*) (2021) diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental sekitar 20-30%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar mengungkapkan bahwa prevalensi merokok secara nasional adalah sebesar 24,3%, dimana prevalensi perempuan 1,2% (Kemenkes, 2019). Bappenas memperkirakan jumlah remaja yang berusia antara 10-18 tahun yang merokok akan berlanjut menjadi 6,8 juta orang (16%) pada tahun 2030 (Badan Khusus Pengendalian Tembakau - IAKMI, 2020) (Hasibuan et al., 2024).

Berdasarkan data kesehatan remaja dari Dinas Kesehatan kabupaten Grobogan pada PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) pada tahun 2025

jumlah remaja berusia 10-18 tahun yang merokok yaitu sebanyak 23.215 orang (21,8%). Remaja yang beresiko anemia sebanyak 1.234 orang. Remaja yang memiliki riwayat hipertensi sebanyak 233 orang, remaja dengan obesitas sebanyak 139 orang dan remaja yang kekurangan gizi sebanyak 58 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, 2025).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja usia 15-24 tahun di Indonesia adalah sekitar 15,5%. Prevalensi anemia secara keseluruhan yaitu sekitar 16,2%. Menurut WHO (*World Health Organization*) (2022) melaporkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi yaitu 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan sampai dengan tingkat berat (Bengkulu, 2024).

Menurut Abdullah (2022) Pada masa remaja penting untuk mendapatkan asupan gizi seimbang agar mencegah terjadinya masalah gizi yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Fakhirah et al., 2023). Konsumsi makan yang berkaitan erat dengan status gizi. Resiko dari kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan terkena anemia, biasanya anemia lebih rentan terjadi pada remaja putri. Pengaruh terhadap kejadian anemia yaitu mengonsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi. Zat besi bisa didapat dari sayuran yang berwarna hijau, daging merah, dan juga bias mengonsumsi tablet penambah darah (Junita & Wulansari, 2021).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas. Timbulnya masalah gizi tergantung pada status gizi, remaja dengan status gizi buruk adanya risiko penyakit menular, sedangkan kelebihan

berat badan dan obesitas memiliki risiko berbagai penyakit degenerative (Charina et al., 2022). Pada masa remaja memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat, seringnya jajan diluar rumah, remaja tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah yang dapat dicegah dan diobati dengan menerapkan pola makan seimbang (Dian et al., 2020). Pada anak muda gizi penting untuk menentukan optimalisasi saat belajar, cara pemikiran yang matang dan kerja sistem tubuh yang optimal. Ketika kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi, maka terjadi malnutrisi yang dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas remaja (Stang Jamie, 2019; Pritasari et al., 2020).

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi, mengandung banyak asam folat, mengandung banyak vitamin A, mengandung banyak vitamin C, mengandung banyak vitamin E dan mengandung banyak zinc, serta dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) (Julaecha, 2020). Dengan itu menurut Kemenkes RI (2021) tubuh dapat memproduksi hemoglobin dan menyerap zat besi dengan baik. Penting bagi para remaja putri untuk makan makanan dengan gizi seimbang (isi piringku), makan banyak buah dan sayuran, cek rutin kadar Hb. Sedangkan untuk meminum TTD satu tablet per minggu harus dengan air putih dan tidak dengan cairan lain (seperti teh, kopi, dan susu), karena dapat menghambat penyerapan zat besi (Nurul Aliyah, 2023).

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber

makanan yang mengandung zat besi, dan asamfolat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Aspihani et al., 2023). Sebagian besar masyarakat Indonesia khususnya dikalangan remaja banyak yang mengonsumsi teh sebagai pemberi rasa pada minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Kebiasaan mengonsumsi teh merupakan salah satu factor yang dapat menyebabkan anemia (Shaddiq, 2023). Teh memiliki kandungan tannin yang merupakan salah satu zat yang dapat menghambat absorpsi zat besi (Royani, Irwan and Arifin, 2017).

Pola makan menurut Februhartanty (2019) adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Kekurangan gizi adalah penyebab anemia yang mencapai persentase sekitar 85,5% yang ditandai dengan adanya gangguan sintesis hemoglobin. Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia (Ariani et al., 2023). Konsumsi teh dan kopi bersamaan dengan makan utama dapat menghambat penyerapan zat besi, karena terdapat kandungan tanin yang merupakan zat inhibitor penyerapan besi (Fe) dari makanan. Tanin dapat mengikat beberapa logam seperti zat besi, kalsium, dan aluminium, lalu membentuk ikatan kompleks secara kimiawi. Karena dalam posisi terikat terus, maka senyawa besi dan kalsium yang terdapat pada makanan sulit diserap tubuh sehingga menyebabkan penurunan zat besi (Fe) (Junita & Wulansari, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara Berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah 29,9% (Putri, dkk, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Riskesdas, 2021). Strategi percepatan penurunan stunting salah satunya dengan mencegah anemia dan bebas pernikahan dini. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17% (Sihombing Yulandari et al., 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, persentase anemia pada kelompok usia 5-14 tahun sebesar 26% dan pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 32%. Hal ini perlu mendapat perhatian khusus karena anemia pada anak usia sekolah dan remaja berdampak pada peningkatan risiko stunting dan khusus pada remaja putri akan mempengaruhi kualitas keturunannya apabila remaja tersebut kelak hamil (Suminar, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, di Kabupaten Grobogan pada tahun 2023 kasus anemia pada remaja putri yaitu sebanyak 13.037. Kasus anemia pada tahun 2025 bulan januari sampai dengan bulan ini kasus anemia pada remaja putri sebanyak 2.943 penderita anemia. Kasus anemia tertinggi terdapat di Puskesmas Purwodadi 1

yaitu anemia ringan sebanyak 325, anemia sedang sebanyak 310, anemia berat sebanyak 0 penderita anemia pada bulan januari sampai dengan bulan ini (Dinas Kesehatan Grobogan, 2025). Di wilayah sekolah di SMK Negeri 1 Purwodadi tercatat anemia pada remaja putri sebanyak 279 penderita. SMK Negeri 1 Purwodadi merupakan SMK di wilayah kerja Puskesmas Purwodadi 1 (SMK Negeri 1 Purwodadi, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan pada wawancara yang telah dilakukan pada 10 siswi SMK Negeri 1 Purwodadi terdapat 9 siswa yang memiliki kebiasaan minum teh yaitu sebanyak 2-3 kali dalam sehari, untuk pola makan terdapat 8 siswi SMK Negeri 1 Purwodadi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti junk food dan jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Terdapat 8 siswi yang memiliki Hb yang rendah saat dilakukan pemeriksaan Hb yaitu <11 gr/dL (SMK Negeri 1 Purwodadi, 2025).

B. Rumusan Masalah

Prevalensi anemia berdasarkan WHO (*World Health Organization*) (2023) menyebutkan bahwa sekitar 30% wanita usia 15-19 tahun mengalami anemia. Prevalensi anemia secara keseluruhan yaitu sekitar 16,2%, dengan perempuan relative lebih tinggi (18%) dibandingkan laki-laki (14,4). Menurut WHO (*World Health Organization*) (2022) melaporkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi yaitu lebih dari 30% atau 2 miliar orang di dunia berstatus anemia, sedangkan prevalensi anemia di Asia Tenggara yaitu 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan sampai dengan tingkat berat. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, bahwa anemia pada remaja tahun 2023

terdapat 13.037 penderita, pada tahun 2025 terdapat 2.943 penderita anemia. Resiko dari kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan terkena anemia, biasanya anemia lebih rentan terjadi pada remaja putri. Pengaruh terhadap kejadian anemia yaitu mengonsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi. obesitas memiliki risiko berbagai penyakit degenerative (Charina et al., 2022). Pada masa remaja memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat, seringnya jajan diluar rumah, remaja tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah yang dapat dicegah dan diobati dengan menerapkan pola makan seimbang. Dengan itu menurut Kemenkes RI (2021) tubuh dapat memproduksi hemoglobin dan menyerap zat besi dengan baik. Penting bagi para remaja putri untuk makan makanan dengan gizi seimbang (isi piringku), makan banyak buah dan sayuran, cek rutin kadar Hb. Sedangkan untuk meminum TTD satu tablet per minggu harus dengan air putih dan tidak dengan cairan lain (seperti teh, kopi, dan susu), karena dapat menghambat penyerapan zat besi.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian pada anemia pada remaja putri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan minum teh pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

- b. Mengidentifikasi pola makan remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.
- c. Menganalisa hubungan kebiasaan minum teh terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.
- d. Menganalisa hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis kepada banyak pihak yaitu:

1. Manfaat teoritis

Mengaplikasikan promosi kesehatan pada kesehatan remaja berkaitan dengan upaya peningkatan status kesehatan gizi remaja putri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswi Remaja

Pada hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki pola diit di usia remaja untuk meningkatkan status kesehatan gizi pada remaja. Menambah wawasan dan informasi tentang mengenai pengaruh kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian anemia remaja putri, dan pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya anemia.

b. Bagi Bidan

Meningkatkan peran bidan dalam pengelolaan kesehatan remaja melalui upaya promotif dan preventif.

c. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan variabel penelitian yang lebih kompleks untuk mengetahui factor lain yang terkait dengan anemia pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada Proposal Skripsi ini terdiri dari 3 Bab yang dijabarkan sebagai berikut :

Table 1.1 Sistematika Penulisan Proposal

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan , manfaat, sistematika penulisan, dan penelitian terkait
BAB II	Tinjauan Pustaka berisi tentang landasan teori yang digunakan dalam penelitian serta menggambarkan dalam kerangka teori penelitian anemia ada remaja
BAB III	Metodologi Penelitian berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrument dan analisa,serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Pembahasan berisi tentang persamaan atau perbandingan antar artikel yang satu dengan yang lain serta keterbatasan dalam penelitian.
BAB V	Penutup berisi tentang kesimpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.2 Penelitian Terkait

No.	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Agustin Diyah Kusumawati ¹ , Nur Hayati ¹ , Angga Hardiansyah ¹ , 2024	Hubungan antara asupan Fe, kebiasaan minum teh, dan status gizi dengan kejadian anemia pada santri putri	penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. jumlah sampel minimal yang didapat yaitu 73 santri putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan menggunakan metode accidental sampling	diketahui bahwa terdapat 41 responden (56,2%) pada kategori asupan Fe cukup, 51 responden (69,9%) pada kategori kebiasaan minum teh baik, 54 responden (74%) dengan kategori status gizi baik, dan 52 responden (71,2%) tidak mengalami anemia

2	Elisabet Boli1, Nur Susan Iriyanti Ibrahim, 2022	Bre Al- Susan Ibrahim, 2022	Konsumsi tablet darah, kebiasaan minum teh dan anemia pada remaja putri di nabire	Desain penelitian ini adalah cross sectional, dengan metode observasional dengan desain Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang tidak sedang menstruasi, berusia 13-14 tahun, dan bersedia mengisi inform consent Sample penelitian dilakukan dengan teknik cluster sampling	Kejadian anemia berhubungan dengan pola konsumsi, terutama konsumsi TTD (pvalue 0.04) dan kebiasaan minum teh (pvalue 0.02).
3	Sri Rahman1, Usman1, Fitriani Umar,	Wulandari	Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian	Penelitian ini menggunakan metode observational	Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p=0,805 > \alpha$

Henni	Anemia	Pada	dengan	(0,05)	sehingga
Kumaladewi	Remaja		pendekatan cross	tidak	ada
Kengky, 2023			sectional	hubungan	
			Penelitian ini	konsumsi zat	
			menggunakan	pelancari dengan	
			sampel penuh	kejadian anemia	
			atau Total	pada remaja di	
			Sampling,	SMPN 8	
			sehingga jumlah	Parepare.	
			sampel penelitian	Remaja yang	
			sama dengan	anemia	
			jumlah populasi	sebanyak 30,3%	
			yakni 99 orang.	yang sering	
				mengkonsumsi	
				zat penghambat	
				sedangkan yang	
				tidak anemia	
				sebanyak 69,8%.	
				Hasil uji statistik	
				chi-square	
				diperoleh nilai	
				$p=0,651 > \alpha$	
				(0,05) sehingga	
				tidak ada	

					hubungan
					konsumsi zat
					penghambat
					dengan kejadian
					anemia pada
					remaja di SMPN
					8 Parepare
4.	Khofifah	Hubungan	Penelitian ini	Hasil dari	
	Raudatul	Kebiasaan	menggunakan	penelitian dapat	
	Jannah, Putri	Konsumsi Teh	metode	dikatakan bahwa	
	Afifa Amelia,	Sesudah Makan	kuantitatif, jenis	bagi remaja putri	
	Siti Lailatul	Terkait dengan	penelitian analitik	di Poltekkes	
	Hafizah, Retno	anemia Remaja	observasional	Kemenkes	
	Dewi Risma	Putri Di	dengan	Banjarmasin	
	Yanti, Aprianti,	Lingkungan	pendekatan cross	Jurusan Gizi	
	Ermina Syainah,	kampus Gizi	sectional,	yang memiliki	
	Syahrial	Politeknik	penelitian	kebiasaan	
	Shaddiq, 2023	Kesehatan	dilaksanakan di	mengonsumsi	
		Banjarmasin	poltekes	teh setelah	
			kemenkes	makan atau	
			Banjarmasin	makan	
			jurusan gizi pada	berbarengan	
			tanggal 25	dengan	
			agustus 2023.	konsumsi teh	

Dengan jumlah dalam sampel 25 persentase mahasiswi dan 37,5%, dapat pengumpulan dikatakan pada data hasil tersebut menggunakan beresiko terkena kuesioner. Anemia.

G. Perbedaan Penelitian

Perbedaan penelitian terkait dengan penelitian peneliti terdapat perbedaan pada judul penelitian yaitu **”Hubungan Kebiasaan Minum Teh dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri”**, variabel bebas dan variabel terikat yaitu kebiasaan minum teh dan pola makan sebagai variabel independen dan anemia remaja putri sebagai variabel dependen, jenis korelasional, metode kuantitatif, desain *cross sectional* populasi seluruh siswa putri kelas X, XI, dan XII SMK Negeri 1 Purwodadi dengan jumlah 530 siswa putri dan sampel yaitu 84 siswa putri yang ditentukan dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,05.