

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan seseorang dari masa anak-anak hingga kedewasaan ditandai oleh sejumlah perubahan seperti perubahan sosial, psikologis, dan fisik disebut remaja. Menurut *World Health Organization* (2026), rentang usia remaja antara 10 hingga 19 tahun. Usia remaja ini termasuk tahapan yang rentan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, karena faktor pertumbuhan dan perkembangan remaja yang pesat, terutama pada remaja putri.

Remaja putri membutuhkan gizi yang lebih kompleks dikarenakan adanya proses pertumbuhan dan perkembangan yang bertahap pada organ reproduksi. Salah satu terjadinya perubahan penting pada remaja putri ditandai dengan adanya masa pubertas yaitu datangnya menstruasi (Novita, 2023). *Menarche* merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi dan tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai, proses keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan dengan adanya peluruhan lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (Audtya, 2024). Selain itu, remaja putri juga cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan pola makan dan kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sehingga lebih rentan terkena anemia.

Anemia merupakan gangguan dimana konsentrasi hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah berada di bawah normal. Letih, kelemahan,

kelelahan, dan pelupa termasuk beberapa tanda dari kekurangan hemoglobin dalam darah. Remaja putri yang terkena anemia mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga dapat menghambat produktivitasnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global, kasus anemia mempengaruhi 1,62 miliar orang atau sesuai dengan 24,8% dari populasi (Aulia, 2019). Masalah anemia remaja di Indonesia perempuan berkisar 27,2% lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 20,3%, dan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun 2018 sebesar 32% (Nurhidayati, 2024).

Tingginya kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan kekurangan zat besi pada tubuh. Adanya siklus menstruasi setiap bulan menjadi salah satu faktor penyebab remaja putri terkena anemia defisiensi besi. Kondisi yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi terjadi ketika tubuh menghasilkan lebih sedikit sel darah merah akibat rendahnya kadar zat besi (Kusdalinah et al., 2023). Selain itu, remaja putri seringkali sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan mengikuti pedoman diet tertentu, termasuk pada diet vegetarian.

Aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri sangat memengaruhi perilaku dan pola konsumsi makanan yang tidak menentu. Berbagai kebiasaan yang seringkali terlihat pada remaja seperti waktu makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur, buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*), hanya memakan cemilan atau makanan padat kalori, serta diet yang tidak sesuai. Asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan akan menyebabkan

kekurangan gizi atau jika berlebihan akan menjadi obesitas. Masalah perilaku konsumsi ini dapat mempengaruhi kebutuhan penyerapan zat besi dalam tubuh.

Remaja putri memiliki pola konsumsi zat besi yang tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Bertalina & Diwala (2025), pada remaja putri di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung mengenai pola konsumsi zat besi masih dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 38 responden memiliki persentase sebesar 57,9%, dan hanya 2,6% remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TDD). Hal ini masih belum sesuai dengan harapan, mengingat berbagai dampak dari anemia defisiensi besi ini yang berkaitan dengan fungsi tubuh.

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai penggunaan zat besi pada remaja putri, khususnya di SMA Negeri 1 Tegal masih belum banyak diteliti, dan diketahui bahwa SMA Negeri 1 Tegal pada aktivitasnya cukup padat serta siswinya memiliki kebiasaan pola makan yang beragam sehingga menyebabkan potensi tidak tercukupi akan konsumsi zat besi bagi remaja tersebut. SMA Negeri 1 Tegal merupakan sekolah yang terletak di Kota Tegal. Alasan peneliti memilih SMA Negeri 1 Tegal sebagai tempat penelitian, karena menurut survey SMA Negeri 1 Tegal menjadi salah satu sekolah berprestasi sehingga dapat dikatakan memiliki tingkat pengetahuan dan tindakan yang sesuai.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan mengenai zat besi dan tindakan penggunaan zat besi di

SMA Negeri 1 Tegal sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan anemia pada remaja putri akibat kekurangan asupan zat besi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan tentang zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal?
2. Bagaimana tindakan penggunaan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap tindakan penggunaan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.
2. Variabel yang diteliti meliputi variabel independen berupa tingkat pengetahuan dan variabel dependen berupa tindakan penggunaan zat besi.
3. Tingkat pengetahuan yang ingin diketahui meliputi definisi zat besi, manfaat zat besi bagi tubuh, cara minum, dosis dan dampak kekurangan zat besi.
4. Tindakan penggunaan zat besi yang ingin diketahui meliputi dosis, cara keteraturan dan kepatuhan dalam mengonsumsi zat besi berupa tablet tambah darah sesuai anjuran, serta sumber makanan lainnya yang mengandung zat besi.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan terhadap tindakan penggunaan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.
- b. Mengetahui tindakan penggunaan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.
- c. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap tindakan penggunaan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Diharapkan bahwa studi ini akan membantu masyarakat dan siswa dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dan tindakan penggunaan zat besi di kalangan remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.

2. Praktis

a. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi, sitasi, dan sumber literatur untuk penelitian lebih lanjut guna meningkatkan

pemahaman dan keterampilan dalam memecahkan masalah, terutama yang berkaitan dengan hubungan penggunaan zat besi oleh remaja putri dan tingkat pengetahuan mereka.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bahwa hasil dari studi ini akan digunakan sebagai referensi untuk inisiatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai zat besi, terutama terkait dengan korelasi antara tingkat pengetahuan dan perilaku penggunaan zat besi di kalangan siswa perempuan di SMA Negeri 1 Tegal.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menangani perilaku penggunaan zat besi, menawarkan lebih banyak informasi dan perspektif yang lebih luas, terutama bagi remaja putri.

d. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan tingkat pengetahuan terhadap tindakan penggunaan zat besi pada remaja putri.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Pembeda	Fadelina (2021)	Putra et al., (2020)	Rahma (2025)
Judul	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Saat Menstruasi di Desa Lawatan RW 04	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri di SMP Negri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Tindakan Penggunaan Zat Besi (Fe) pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tegal
Subyek Penelitian	Remaja Putri usia 14-18 tahun	Remaja Putri usia 12-14 tahun	Remaja Putri usia 15-16 tahun
Metode Penelitian	Deskriptif	Analitik Korelational	Analitik Observasional
Analisis Penelitian	Univariat	Univariat	Univariat dan Bivariat
Teknik Sampling	<i>Purposive Sampling</i>	<i>Purposive Sampling</i>	<i>Purposive Sampling</i>
Desain Penelitian	<i>Cross Sectional</i>	<i>Cross Sectional</i>	<i>Cross Sectional</i>

Lanjutan Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Pembeda	Fadelina (2021)	Putra et al., (2020)	Rahma (2025)
Hasil	Tingkat pengetahuan remaja putri baik 37,2%, cukup 48,5%, kurang 14,3% mengenai manfaat konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi	Hasil penelitian didapatkan p-value 0,007 ($P \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri	Tingkat pengetahuan remaja putri baik (60%), dan tindakan penggunaan zat besi kategori baik (66%). Hasil uji Chi-Square didapatkan p-value 0,002 ($P \leq 0,05$) artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan penggunaan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri