

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena anemia pada remaja di Kabupaten Jombang masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Hasil penelitian pada 220 remaja putri di 10 sekolah menengah atas/ sederajat di Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa sebanyak 24,5% remaja putri mengalami anemia. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah zat besi dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi penting untuk pembentukan hemoglobin tidak terpenuhi secara optimal. Penelitian pada remaja putri di SMA Trensains Tebuireng Jombang yang melibatkan 62 responden juga menunjukkan adanya perhatian terhadap pengaruh konsumsi fast food terhadap risiko anemia pada remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang didominasi *junk food* berpotensi meningkatkan kejadian anemia pada remaja apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, protein, vitamin C, dan asam folat (Dinas Kesehatan Jombang, 2025).

Berdasarkan informasi dari World Health Organization, anemia masih menjadi gangguan kesehatan yang banyak terjadi pada kalangan remaja perempuan di berbagai belahan dunia. Kasus anemia pada remaja putri juga masih ditemukan dalam jumlah yang besar sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan dan penanganannya diperkirakan mencapai

191 juta orang. Di kawasan Asia, Indonesia termasuk negara dengan angka kejadian anemia yang cukup tinggi, bahkan berada pada urutan kedelapan dari sebelas negara dengan jumlah penderita sekitar 7,5 juta jiwa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja masih memerlukan perhatian serius. Sebagai langkah pencegahan, WHO menganjurkan pemberian suplemen zat besi pada negara dengan prevalensi anemia mencapai 20% atau lebih. Suplementasi dalam bentuk tablet tambah darah diberikan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi tubuh serta mengurangi risiko terjadinya anemia akibat kekurangan zat besi (WHO, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan Verma dan Baniya tahun 2022 di wilayah Rajasthan Barat, India, menunjukkan bahwa anemia masih banyak dialami remaja putri usia 11–19 tahun. Dari total 625 responden, sekitar 56,32% mengalami anemia dengan rincian anemia ringan sebesar 29,12%, anemia sedang 22,24%, dan anemia berat 4,96%. Di Indonesia, penelitian Sari et al. tahun 2022 juga memperlihatkan bahwa anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dengan angka kejadian sebesar 21,1%. Selain itu, analisis data Riskesdas 2018 yang dilakukan oleh Nadiyah et al. tahun 2022 menemukan bahwa sekitar 23,4% remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Temuan tersebut Keadaan tersebut menggambarkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi tantangan di bidang kesehatan yang membutuhkan perhatian lebih serta penanganan yang dilakukan secara berkesinambungan.

Indonesia juga menghadapi permasalahan Triple Burden of Malnutrition, yaitu kondisi munculnya beberapa masalah gizi dalam waktu

yang bersamaan. Permasalahan ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, termasuk masa remaja. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja perempuan usia 15–24 tahun tercatat sebesar 15,5% (SKI,2023). Menurut Dinas Kesehatan pravelensi anemia di Jawa Timur pada tahun 2023 kategori usia 15-24 tahun tercatat 40,8%. Penelitian pada remaja putri di beberapa SMA/ sederajat di Jombang menunjukkan prevalensi anemia sekitar 24,5%. Angka yang lebih tinggi ditemukan di lingkungan pondok pesantren, mencapai 57,5% dalam studi kasus tertentu (Dinas Kesehatan Jombang, 2023).

Berdasarkan data hasil pemeriksaan CKG tahun 2024 di desa Kromong terdapat remaja yang mengalami anemia dengan hasil hemoglobin kurang dari 11gr/dL, dengan remaja perempuan sebanyak 43 dan remaja laki laki sebanyak 17 dari 90 remaja dengan total remaja 127 remaja.

Anemia pada remaja dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang baik. Saat ini, pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja semakin meningkat karena pengaruh perkembangan zaman, gaya hidup praktis, serta mudahnya memperoleh makanan siap saji. Remaja sering memilih *junk food* karena dianggap lebih cepat, enak, dan mudah didapat dibandingkan makanan yang diolah secara sehat. Padahal, makanan jenis ini umumnya hanya tinggi lemak, gula, garam, dan kalori, serat yang diperlukan tubuh untuk membantu pembentukan hemoglobin.

Kebiasaan terlalu sering mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan berkurangnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Akibatnya, kebutuhan zat

besi dalam tubuh tidak tercukupi dengan baik sehingga kadar hemoglobin dapat mengalami penurunan. Selain itu, beberapa makanan cepat saji dan minuman tertentu juga dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Jika kondisi ini terjadi terus-menerus, maka risiko anemia pada remaja akan semakin meningkat.

Dalam ruang lingkup pelayanan kebidanan, bidan memiliki peran penting dalam membantu menjaga kondisi kesehatan remaja melalui kegiatan pencegahan serta pemberian informasi kesehatan. Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan yaitu memberikan pendampingan mengenai pola makan sehat agar remaja dapat mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan beralih pada makanan bergizi yang lebih baik bagi tubuh. Di samping itu, pemeriksaan hemoglobin secara teratur, pelaksanaan deteksi awal anemia, serta pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri dengan aturan minum satu tablet setiap minggu juga perlu diterapkan sebagai langkah pencegahan anemia.

Atas dasar tersebut, penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia pada remaja di posyandu remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pola konsumsi makanan terhadap terjadinya anemia pada remaja sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia pada remaja di posyandu remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan, Kabupaten Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia pada remaja di posyandu remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan, Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di Posyandu Remaja Desa Kromong.
- b. Mengetahui kejadian anemia pada remaja di Posyandu Remaja Desa Kromong.
- c. Mengkaji hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia pada remaja di posyandu remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan, Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi ilmiah serta memperluas pengetahuan dalam bidang kebidanan, khususnya

yang berkaitan dengan pola makan remaja, kadar hemoglobin, dan pencegahan anemia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan remaja mengenai pengaruh konsumsi *junk food* terhadap kesehatan tubuh, terutama yang berhubungan dengan anemia.

b. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan terkait pentingnya pola makan sehat serta pencegahan anemia pada remaja.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam pengembangan program pendidikan kesehatan dan pembinaan gizi remaja di lingkungan pendidikan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi tambahan dan bahan pertimbangan untuk penelitian lain yang membahas kesehatan remaja serta anemia