

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka kejadian anemia masih cukup tinggi di Indonesia. Menurut Jurnal Ilmiah Indonesia kasus remaja putri dengan anemia meningkat berdasarkan data hasil Riskesdas 2013 berkisar 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2018 dengan rentang 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Nasruddin *et al.*, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, prevalensi anemia tahun 2019 sebesar 29,6% wanita tidak hamil dan termasuk rentang usia remaja yaitu usia 15-49 tahun. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Badan Litbangkes di Indonesia pada tahun 2018 mengenai prevalensi anemia, sebesar 27.2% untuk remaja putri rentang usia 15-24 tahun dan 20.3% untuk remaja putra yang berarti masalah kesehatan utama anemia dominan di alami oleh remaja putri (Prasetia *et al.*, 2020). Hasil data Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, menunjukkan bahwa Kabupaten Sleman mencakup 17 kecamatan dengan peningkatan prevalensi anemia remaja putri di tahun 2017 berkisar 12,60% dan di tahun 2018 menjadi 22,86%. Hasil rekapitulasi data penjangkaran kesehatan peserta didik tahun 2019 berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman didapatkan data 78 siswi mengalami anemia dengan sampling 6.125 siswi SMA/SMK di Kabupaten Sleman (Septyawati, 2021).

Kondisi tubuh mengalami penurunan sel darah merah atau kadar hemoglobin masuk di bawah normal karena kekurangan zat besi, dapat dikenal sebagai anemia (Madiha Jaffar *et al.*, 2023). Faktor gizi dan non-gizi adalah penyebab paling umum anemia pada remaja putri. Faktor gizi berhubungan dengan asupan yang di konsumsi baik itu asupan energi, protein, zat besi, vitamin dan kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya mengkonsumsi bersamaan dengan zat lain yang menurunkan penyerapan zat besi tersebut. Sedangkan faktor non gizi berhubungan dengan siklus menstruasi abnormal yang di alami oleh beberapa remaja putri (Wartiningsih *et al.*, 2023). Hemoglobin adalah protein pengikat besi yang ditemukan dalam sel darah merah dan berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan lain. Fungsi tersebut terhambat ketika tubuh kehilangan

zat besi dan tubuh akan berespon seperti lemah, letih, lesu, lelah, lunglai, pusing, konsentrasi yang menurun, kulit tampak pucat, bahkan sesak nafas. Kejadian ini paling sering di alami wanita dan anak-anak yang besar kaitannya dengan kematian perempuan, hasil kelahiran yang buruk serta mempengaruhi efektivitas dalam keseharian (Nasruddin *et al.*, 2021).

Saat memasuki usia remaja, perubahan gaya hidup sering terjadi salah satunya kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengikuti *trend* serta diet yang mempengaruhi pola makan. Konsumsi teh dan kopi merupakan kebiasaan remaja saat ini. Data *International Tea Committee* menunjukkan *trend* konsumsi teh selalu meningkat setiap tahunnya. Tingkat konsumsi teh Indonesia pada tahun 2018 mencapai 94 juta kilogram, menduduki peringkat sepuluh terbesar di dunia, dengan peningkatan 13,9% dari 4.889 metrik ton pada tahun 2014 (Prasetya *et al.*, 2020). Minum teh sudah menjadi gaya hidup dan tradisi yang kuat di Indonesia dan sering dilakukan di pagi hari sebelum beraktivitas, di sore hari saat berkumpul bersama keluarga, sebagai suguhan tamu, bahkan pendamping dalam makan. Terkait dengan konsumsi kopi menurut data *Internasional Coffee Organization (ICO)* Indonesia mencapai rekor terbesarnya pada periode 2020/2021, dimana Indonesia masuk angka terbesar ke lima di dunia (Dharmawan & Dewantara, 2023).

Hasil penelitian Shaddiq & Mangkurat (2023) dapat dikatakan bahwa remaja putri di Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi memiliki kebiasaan konsumsi teh setelah makan atau menjadi pendamping saat makan dalam persentase 37,5% yang dapat dikatakan beresiko terkena anemia. Teh dan kopi dapat menjadi penyebab tubuh kekurangan zat besi karena kandungan tanin yang dapat menghambat zat besi.

Dampak konsumsi kafein dan tanin terhadap kesehatan remaja putri berdasarkan beberapa hasil penelitian, berdasarkan hasil penelitian Khoirunnisa, (2020) nilai $p=0,001$ ($p<0,01$) dan nilai $r= -0,719$, yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan pada remaja putri di Asrama Putri MAN 1 Surakarta antara konsumsi teh hitam dengan kadar hemoglobin mereka. Berdasarkan hasil penelitian (Utami, 2023) menyatakan bahwa faktor konsumsi kopi dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome*. Selain itu menurut (Lain & Zurimi, 2021) remaja putri dengan kebiasaan konsumsi kafein memiliki kerentanan terhadap penurunan kadar hemoglobin dalam darah yang berakibatkan anemia dengan hasil penelitian dari 30 sampel, 19 individu (63,3%) yang meminum kopi memiliki kadar hemoglobin yang tidak normal, dan 11 individu (36,3%) masuk kategori normal.

Dampak anemia itu sendiri ialah meningkatkan kesakitan serta kematian. Pada remaja dengan anemia umumnya memiliki IQ rendah yang dapat mempengaruhi ketepatan dan konsentrasi yang buruk sehingga menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik maupun produktivitas sehari-hari yang dapat dibuktikan dari hasil penelitian Suhana, (2018) bahwa ada korelasi antara hasil belajar remaja putri di SMPN 15 sekitar Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu dan kadar Hb. Dari 33 remaja putri, 12 mengalami anemia dan 21 tidak mengalaminya; 7 (21,2%) di antaranya menunjukkan prestasi kurang baik, sedangkan 26 remaja lainnya, atau 78,8% dari total menunjukkan prestasi belajar yang baik. Namun, hasil uji *chi square* pada CI 95% menunjukkan taraf signifikan. Risiko yang dialami remaja putri dengan anemia sangatlah besar dan akan berpengaruh kedepannya seperti gangguan pada kehamilan seperti pertumbuhan janin lambat, prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, perdarahan serta bayi akan berlanjut menderita anemia usia dini. Ibu dengan anemia akan berpengaruh pada fungsi plasenta terhadap janin karena kurangnya suplai darah (Us & Safitri, 2023).

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Godean pada tanggal 02 Mei 2024 diperoleh data 10 remaja putri suka mengkonsumsi minuman teh, 7 dari 10 suka mengkonsumsi minuman kopi, 9 dari 10 remaja putri memiliki frekuensi minum teh 1-2 gelas/hari, 1 dari 10 memiliki frekuensi minum teh 3-4 gelas/hari dan 10

remaja putri memiliki frekuensi minum kopi 1-2 gelas/hari. Remaja putri memiliki kebiasaan mengkonsumsi setelah makan atau menjadikan minuman pendamping makanan. Terkait dengan konsumsi tablet tambah darah 2 dari 10 remaja putri rutin dan 8 dari 10 tidak rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Sebanyak 6 dari 10 remaja putri menyampaikan sering merasa letih, lesu dan kehilangan konsentrasi saat belajar serta merasa pusing atau kepala terasa berat. Dari uraian di atas, peneliti tertarik meneliti tentang hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean ? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya gambaran karakteristik remaja putri SMA Negeri 1 Godean.
- b. Diketahuinya gambaran gejala anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean.
- c. Diketahuinya gambaran frekuensi konsumsi teh dan kopi remaja putri SMA Negeri 1 Godean.
- d. Diketahuinya keeratan hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mendapatkan informasi, menambah pengetahuan dan menguatkan teori yang ada terkait hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian dan menambah wawasan terkait hubungan frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi dalam mengembangkan konsep, teori, dan model dalam pendidikan kesehatan sesuai topik serta menjadikan penelitian ini sebagai landasan untuk mengembangkan kebijakan kesehatan di lingkungan sekolah.

c. Bagi masyarakat

Dapat memberikan informasi dan sebagai promosi kesehatan terhadap masyarakat yang berguna dalam pencegahan masalah kesehatan gejala anemia dengan membatasi frekuensi konsumsi teh dan kopi.

d. Bagi keperawatan

Menjadi dasar peningkatan promosi kesehatan dalam langkah prevensi melalui *trend* dan kebiasaan remaja putri