

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan global yang serius, menurut WHO (2025) anemia diperkirakan mempengaruhi sekitar setengah miliar wanita usia 15-49 tahun dan 269 juta anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Di Indonesia, tingkat kejadian anemia menunjukkan angka yang relatif tinggi, dengan prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, yang berarti dari setiap 10 remaja, sekitar 3-4 di antaranya mengalami anemia. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi yang tidak memadai. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 di Indonesia menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 37,1%, presentasi kejadian anemia ini naik pada tahun 2018 menjadi 48,9 persen (Kemenkes, 2018). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2018 terhadap 1.500 remaja putri di lima kabupaten/kota, diketahui bahwa 19,3% dari mereka mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dL (Dinas Kesehatan DIY, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Fadhilah Nurhalimah (2024) di Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian anemia di kalangan remaja putri, dari 12,60% pada tahun 2022 menjadi 22,86% pada tahun 2023.

Anemia merupakan suatu keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah berada di bawah batas normal. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, sehingga apabila kadarnya menurun, dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, pusing, hingga sesak napas (*World Health Organization*, 2021). Anemia pada remaja dapat mempengaruhi kinerja akademik seperti penurunan aktivitas fisik, interaksi sosial, perhatian terhadap tugas, prestasi akademik, dan produktivitas di kehidupan dewasa (WHO, 2025). Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah

yang tidak segera ditangani dapat menurunkan daya tahan tubuh dan dapat menyebabkan gangguan fungsi organ lain yang lebih luas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Risiko anemia tidak terbatas pada kelompok usia tertentu dan dapat muncul pada semua kelompok usia, termasuk pada remaja putri dan wanita usia subur. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia yaitu seperti peradangan, penyakit kronis, kelainan sel darah merah yang diturunkan, kekurangan gizi dan pola makan yang tidak memadai. Defisiensi zat besi merupakan faktor penyebab yang paling umum dari kejadian anemia secara global, terutama karena konsumsi zat besi dari sumber makanan yang kurang mencukupi (WHO, 2025).

Pola makan memiliki peranan yang sangat penting dalam pencegahan dan penanganan anemia. Ketidakteraturan dalam waktu makan, ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, serta kurangnya kecukupan zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Kekurangan asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, serta mikronutrien seperti vitamin C dan, yang paling krusial, zat besi, merupakan faktor utama yang dapat memicu gangguan pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi melalui pola makan yang teratur dan bergizi seimbang menjadi aspek penting dalam mencegah dan mengatasi kondisi anemia (Mubaratun Nafisah et al., 2021).

Mahasiswi yang tinggal di asrama kerap menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga keteraturan pola makan. Pola makan mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta cenderung bersifat fleksibel dan mandiri, menyerupai pola hidup anak kos, di mana mahasiswi bebas menentukan sendiri waktu, jenis, dan frekuensi konsumsinya. Karakteristik ini berbeda dengan sistem yang diterapkan di beberapa asrama lain yang memiliki menu dan jadwal makan terstruktur secara institusional, seperti makan pagi, siang, dan malam yang disediakan pengelola asrama. Penelitian Winarsih (2021) turut menggambarkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki pola makan yang tidak teratur, sehingga mendukung adanya potensi risiko gizi yang kurang optimal. Kondisi pola makan yang

individual ini dapat menyebabkan sebagian mahasiswi makan secara teratur, sementara sebagian lainnya kerap melewatkan jam makan karena kesibukan kuliah maupun keterbatasan waktu. Fenomena tersebut berimplikasi terhadap kesehatan, khususnya bila ditambah kebiasaan diet tidak sehat untuk menurunkan berat badan dan rendahnya konsumsi bahan makanan yang kaya zat besi, termasuk sayur-sayuran. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, maka risiko terjadinya anemia pada mahasiswi akan semakin meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Penelitian tentang keterkaitan antara pola makan dan prevalensi anemia pada kelompok remaja putri oleh (Enda Rahayu et al., 2023) menunjukkan sebanyak 57% teridentifikasi anemia dan 43% tidak teridentifikasi anemia. selanjutnya sebuah studi yang dilakukan oleh (Deri Manila & Amir, 2021) juga menunjukkan adanya korelasi antara pola makan remaja terhadap kondisi anemia, sebanyak 50,9% menderita anemia dan 49,1% tidak mengalami anemia. Namun ada juga beberapa penelitian yang hasilnya bertolak belakang seperti hasil penelitian dari Satyagraha, Putera, N, et al (2020) bahwa sebanyak 45% sampel penelitian terdiagnosis anemia dan 55% sampel responden tidak terdiagnosis anemia. Kesimpulan dari studi ini adalah mengungkapkan bahwa pola makan tidak berkorelasi dengan tingkat kejadian anemia.

Berdasarkan penelitian awal yang dilaksanakan pada tanggal 10 April 2025 pada mahasiswi di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya). Peneliti membagikan kuesioner kepada mahasiswi yang ada di Asrama melalui *WhatsApp* dengan menggunakan *google Form*. Hasil dari 20 mahasiswi yang telah mengisi kuesioner menyatakan 60% sering merasa pusing, lemas dan lesu, 20% menyatakan wajah tampak pucat yang merupakan tanda-tanda dari gejala anemia dan 20% menyatakan tidak ada keluhan. Dari hasil penelitian awal juga ditemukan bahwa mahasiswi yang tinggal di Asrama jarang sarapan dengan alasan utama tidak sempat (55%), malas sarapan (15%), tidak terbiasa sarapan (10%), tidak lapar (10%),

selalu sarapan (10%). Selain itu, Sebanyak 55% responden hanya sesekali mengonsumsi sayur dan buah, 20% responden jarang makan sayur dan buah, dan 25% sering mengonsumsi sayur dan juga buah. Temuan-temuan ini menunjukkan adanya potensi risiko anemia akibat pola makan yang tidak seimbang.

Pemilihan lokasi penelitian di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta didasarkan pada kesesuaian karakteristik lingkungan dengan fokus permasalahan yang diteliti. Asrama ini memiliki sistem hunian yang tidak menerapkan jadwal makan secara terstruktur oleh pihak pengelola, sehingga mahasiswi menjalani pola makan secara mandiri, menyerupai kebiasaan mahasiswa yang tinggal di tempat kos. Ketidakteraturan pola makan bukan hanya dapat terjadi di asrama ini, melainkan juga dapat ditemukan di berbagai bentuk tempat tinggal mahasiswa lainnya. Namun, asrama ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena mencerminkan kondisi nyata hunian mahasiswa yang tidak disertai intervensi atau pengawasan gizi secara langsung. Keadaan ini relevan untuk diteliti karena berpotensi menimbulkan ketidakteraturan asupan zat gizi, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap status gizi individu dan kerentanan terhadap anemia, khususnya pada kelompok remaja putri. Di samping itu, pemilihan lokasi juga mempertimbangkan kemudahan akses, serta kelayakan teknis dan etis dalam pelaksanaan penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada mahasiswi di asrama tersebut, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi yang tinggal di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pola makan pada mahasiswi di Asrama Putri Unjaya.
- b. Untuk mengetahui kadar hemoglobin pada Mahasiswi di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam menjaga kesehatan remaja putri dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswi Asrama

Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya pola makan seimbang dalam mencegah anemia, terutama bagi perempuan usia subur serta meningkatkan kesadaran untuk mencukupi asupan makanan yang tinggi kandungan zat besi dan gizi esensial lainnya.

b. Bagi Pengelola Asrama

Memberikan acuan untuk mengadakan edukasi gizi secara berkala atau menyusun program peningkatan kesehatan penghuni asrama.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan informasi, referensi ilmiah, serta dokumentasi yang tersedia di perpustakaan, sehingga dapat dijadikan acuan atau pembanding bagi mahasiswa yang

melaksanakan penelitian serupa di waktu berikutnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dan referensi bagi studi lanjutan guna mengembangkan kajian dengan melibatkan populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti aktivitas fisik, status ekonomi, dan konsumsi suplemen zat besi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Ayu Rosanti dkk (2022)	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam	Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan jenis rancangan cross-sectional yang bertujuan mengetahui adanya hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel Stratified Random Sampling dengan pengambilan secara proporsional stratified random sampling, dengan responden dari tiap kelurahan. Pengolahan dan analisis data menggunakan Uji Chi-Square melalui program SPSS, dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pada remaja dengan kejadian anemia, dengan nilai nilai $p=0,005$ (nilai $p<0,05$) dan nilai Odds Ratio (OR) = 17,600. Artinya, remaja dengan kebiasaan makan buruk memiliki risiko 17 dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan makan baik.	Sama-sama menggunakan desain cross-sectional dan meneliti hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia.	Penelitian dilakukan pada remaja putri usia sekolah di wilayah kerja Puseksmas sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswi yang tinggal di Asrama. Penelitian terdahulu menggunakan teknik stratified random sampling dengan analisis Chi-Square, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan analisis Spearman Rank.

2. Qasrawi et al. (2024)	<i>Identification and prediction of association patterns between nutrient intake and anemia using machine learning techniques: results from a cross-sectional study with university female students from Palestine</i>	<i>Cross-sectional study</i> dengan analisis <i>machine learning (K-means clustering & Decision Tree)</i> pada 755 mahasiswi di Hebron, Palestina	Prevalensi anemia 34,8%. Asupan berbagai mikronutrien (folat, vitamin A, B5, B6, B12, C, E, kalsium, zat besi, magnesium) di bawah nilai RDA/AI. Anemia berhubungan signifikan dengan asupan energi, protein, lemak, vitamin B1, B5, B6, C, magnesium, tembaga, dan seng. Anemic subjects memiliki asupan protein, vitamin B2, B5, B6, C, E, kolin, folat, fosfor, mangan, dan seng lebih rendah dibanding non-anemic. Model klasifikasi DT vitamin & mineral akurasi 82,1%.	Sama-sama meneliti hubungan pola makan (asupan zat gizi) dengan kejadian anemia pada mahasiswi. Menggunakan desain cross-sectional dan fokus pada wanita usia produktif di lingkungan kampus.	Desain Penelitian menggunakan analisis <i>machine learning (K-means, Decision Tree)</i> untuk mengidentifikasi asupan gizi, melibatkan sampel lebih besar (755 orang) dan memeriksa banyak mikronutrien secara detail sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ dan pemeriksaan Hb dengan <i>EasyTouch</i> GCHb dan menganalisis hubungan menggunakan uji statistik Spearman Rank.
--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.	Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 KelumpangTengah	Penelitian analitik merupakan penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross-Sectional</i> . Pengumpulan data menggunakan total sampling, jumlah responden sebanyak 46 orang, dengan <i>Food Frequency Questionnaire</i> dan pemeriksaan Hb laboratorium. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Sebanyak 90,5% remaja dengan pola makan kurang mengalami anemia, dan remaja dengan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi berisiko mengalami anemia.	Sama-sama menggunakan desain <i>cross-sectional</i> , Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) dan variabel yang diteliti adalah pola makan dan kejadian anemia.	Penelitian terdahulu dilakukan pada remaja putri tingkat SMA, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswi. Selain itu, penelitian terdahulu menggunakan total sampling, pemeriksaan Hb laboratorium, dan analisis data menggunakan analisis <i>chi-square</i> . Sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> , pemeriksaan Hb dengan alat EasyTouch GCHb, dan analisis data menggunakan uji Spearman Rank.
----	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.	Darmayanti Waluyo1 & Ayudhita Cahyani Daud (2022)	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross Sectional</i> . Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 50 rang remaja putri. Instrumen yang digunakan meliputi lembar antropometri, <i>Food Recal</i> , dan <i>Food Frequency</i> , serta pengukuran Hb dengan alat yang bermerek <i>Hellodoc</i> . Analisis data menggunakan uji Chi-Square.	Terdapat hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat dengan p-value=0,00 (a=0,05). Responden dengan konsumsi zat gizi (Fe, protein, vitamin C) yang cukup lebih banyak tidak mengalami anemia.	Sama-sama meneliti tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia. Penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> , menggunakan teknik purposive sampling, serta menilai pola makan dengan instrumen <i>Food Frequency</i> .	Penelitian terdahulu dilakukan pada remaja putri di desa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswi yang tinggal di asrama. Penelitian terdahulu menggunakan instrumen tambahan berupa lembar antropometri dan <i>Food Recall</i> serta menggunakan analisis Chi-Square. Sedangkan penelitian ini hanya menggunakan <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) sebagai instrumen pola makan, serta analisis hubungan menggunakan uji
----	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							Spearman Rank.
5.	Qoni'ah Winarsih (2021)	Pola Konsumsi Makanan, Kecukupan Energi, dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta	Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan 63 mahasiswa dipilih secara purposive sampling (non-probability). Penelitian dilakukan dengan tehnik wawancara <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ), <i>Food Recall 3x24 hour</i> , dan <i>International Physical Activity Questionnaire Adolescent</i> (IPAQ).	Prevalensi tertinggi mahasiswa memiliki pola konsumsi makanan yang beragam, kecukupan energi defisit tingkat ringan, kecukupan protein kurang, kecukupan karbohidrat kurang, dan kecukupan lemak optimal.	Sama-sama meneliti pola makan mahasiswa, menggunakan teknik purposive sampling, serta menilai pola makan melalui instrumen <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).	Penelitian terdahulu hanya mendeskripsikan pola makan tanpa mengaitkan dengan kejadian anemia, sedangkan penelitian ini menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Penelitian terdahulu bersifat deskriptif kuantitatif dengan tambahan instrumen <i>Food Recall</i> dan IPAQ, sedangkan penelitian ini bersifat analitik cross-sectional, pemeriksaan Hb menggunakan EasyTouch GCHb serta analisis Spearman Rank.	