

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah individu muda yang sedang dalam proses pendewasaan, mulai memahami tempat mereka di dunia sosial, dan berusaha membangun identitas mereka sendiri untuk membuka potensi penuh mereka. Masa remaja menandai fase transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, mulai dari usia sekitar 9 hingga 18 tahun(Harahap, 2018).

Masa remaja adalah fase kritis dalam kehidupan individu karena melibatkan transformasi psikologis dan fisik yang signifikan. (Kurniasih et al., 2021). Selama masa remaja, terjadi berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Di antara kekhawatiran tersebut, anemia merupakan masalah yang umum dihadapi remaja.(Indrawatiningsih et al., 2021).

Anemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tingkat hemoglobin (Hb) yang lebih rendah dari normal dalam darah, dibandingkan dengan nilai standar yang ditetapkan untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin (Tahji, 2022). Sejalan dengan World Health Organization (WHO) tahun 2015, anemia digambarkan sebagai suatu kondisi dimana terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah. Demikian pula, pada tahun 2011 American National Institute of Health (NIH) menyatakan bahwa anemia terjadi ketika

jumlah sel darah merah di dalam tubuh tidak mencukupi. (Nurhayatiet al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kadar hemoglobin normal yang berbeda-beda untuk pria dan wanita. Pada pria dewasa, kadar hemoglobin di bawah 13 g/dl, pada wanita dewasa di bawah 12 g/dl, dan pada ibu hamil di bawah 11 g/dl merupakan indikasi anemia. Anemia adalah kelainan darah umum yang ditandai dengan kekurangan jumlah sel darah (eritrosit) dalam tubuh. (Harahap, 2018). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia, terutama berdampak pada anak-anak antara usia 6 dan 59 bulan, gadis muda yang mengalami menstruasi, remaja putri, serta wanita hamil dan baru melahirkan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun di seluruh dunia terkena anemia.

Untuk di wilayah Indonesia, angka kasus anemia masih termasuk dalam kategori tinggi. Menurut temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia di kalangan remaja adalah 32%, menunjukkan sekitar 3-4 dari setiap 10 remaja menderita kondisi ini (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan laporan hasil Riskesdas tahun 2018, diketahui bahwa Kalimantan Timur menyumbang angka anemia sebesar 14,2%. Berdasarkan data yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Kota Samarinda, tercatat ada 321 kasus anemia pada tahun 2016 yang

tersebar di 22 Puskesmas di Kota Samarinda. Pada tahun berikutnya, 2017, jumlah kasus anemia menurun menjadi 64 kasus yang tercatat di 14 Puskesmas di kota yang sama. Puskesmas Bengkuring memiliki jumlah kasus anemia terbanyak di Kota Samarinda pada tahun 2016 yaitu sebanyak 69 kasus, disusul Puskesmas Sidomulyo sebanyak 30 kasus. Demikian pula pada tahun 2017, Puskesmas Bengkuring tetap menjadi yang tertinggi dengan 35 kasus, dan Puskesmas Karang Asam di urutan kedua dengan 8 kasus anemia (Suyatni Musrah et al., 2019). Baik remaja maupun wanita usia subur (WUS) memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap anemia saat mereka hamil. Situasi ini dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin, yang menyebabkan potensi komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Dalam kasus terburuk, hal ini bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi baru lahir (Asparian et al., 2022).

Demografi yang rentan terhadap anemia terdiri dari remaja putri. Kerentanan ini muncul karena masa remaja mencakup fase pertumbuhan, ditambah dengan terjadinya menstruasi setiap bulan, yang menyebabkan hilangnya zat besi. (Kurniasih et al., 2021).

Konsumsi zat besi yang tidak mencukupi merupakan faktor utama di balik anemia di kalangan wanita muda. Perbedaan kebutuhan zat besi antara jenis kelamin ini muncul dari kebutuhan untuk mengisi kembali zat besi yang hilang selama siklus menstruasi, menempatkan kebutuhan zat besi yang lebih besar pada anak

perempuan dibandingkan anak laki-laki. (Nurhayati et al., 2020). Penurunan kadar Hb dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mengacu pada gerakan tubuh yang memanfaatkan energi dan dihasilkan oleh otot rangka (Widiantini & Tafal, 2014). Berkurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan metabolisme sel tubuh, ini, akibatnya, berdampak pada proses metabolisme besi. Mengingat bahwa zat besi adalah elemen penting untuk pembentukan hemoglobin (Hb), penurunan produksi zat besi dapat berdampak negatif pada sintesis hemoglobin, yang menyebabkan penurunan pengangkutan oksigen ke sel-sel di dalam tubuh. (Chibriyah, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Irmawati dkk., 2020), Temuan menunjukkan bahwa prevalensi anemia sedang tertinggi (71,4%) terjadi pada 21 remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan. Sebaliknya, pada kelompok remaja putri yang berjumlah 28 orang yang melakukan aktivitas fisik sedang, sebagian besar (50,0%) tidak menunjukkan indikasi anemia. Di antara 22 siswi yang melakukan aktivitas fisik berat, 13 (59,1%) tidak mengalami anemia. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak buruk pada metabolisme zat besi pada wanita.

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat belajar yang mayoritas pelajarnya adalah remaja putri, Pondok Pesantren An-Nur Sendiri merupakan salah satu pondok pesantren terbesar yang ada di

kota Samarinda.

Pesantren adalah lembaga pendidikan keagamaan Islam dengan tujuan utama menanamkan nilai-nilai Islam kepada para santrinya dan memungkinkan mereka untuk menerapkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Rozaidin & Adinugraha, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda kelompok remaja putri memiliki kegiatan ekstrakurikuler atau olahraga di luar jam sekolah biasa dianggap sebagai kegiatan tambahan bagi remaja. Salah satu faktor penyebab anemia pada kelompok usia ini adalah tingginya aktivitas fisik yang mereka lakukan. Aktivitas fisik yang intens menuntut energi yang signifikan dari remaja, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi. Pemenuhan kebutuhan ini yang tidak memadai dapat menyebabkan kadar zat besi tidak mencukupi, yang pada akhirnya menyebabkan anemia di kalangan remaja.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di lingkungan Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda?"

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.
- b. Untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.
- c. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik remaja putri dengan kejadian anemia di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan teori ini dapat membuktikan bahwasannya terdapat Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman terutama tentang penyakit

anemia.

b. Bagi Peneliti lain

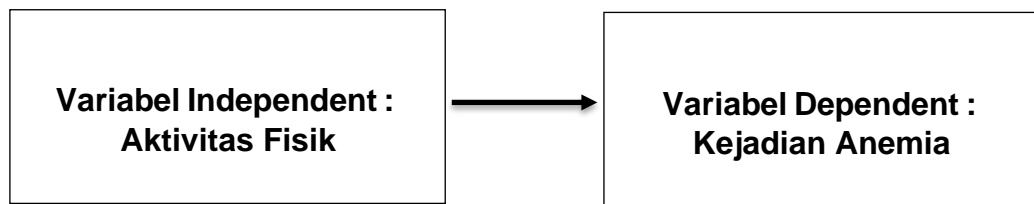
Sebagai landasan referensi maupun informasi bagi peneliti selanjutnya dan tambahan wawasan ilmiah bagi peneliti lain yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian yang berhubungan

c. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian yang mendatang dan sebagai evaluasi dan penyelenggaraan program studi S1 Kesehatan Masyarakat.

#### 1.4.3 Kerangka Konsep

Menurut Rizki dan Nawangwulan (2018) Kerangka konseptual dibentuk dengan mensintesis teori-teori yang disarikan dari tinjauan pustaka dan diturunkan dari kerangka teoritis. Ini menguraikan keterkaitan antara variabel yang berbeda, yang dirumuskan berdasarkan beberapa teori yang dipelajari dan dikembangkan oleh peneliti, berfungsi sebagai ide dasar untuk melakukan penelitian.



**Gambar 1 Kerangka Konsep**

### **1.5 Hipotesis Penelitian**

Adapun Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

H0 : Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.