

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika sel darah merah terlalu sedikit (tidak normal) atau kadar hemoglobin tidak cukup menyebabkan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh berkurang (WHO, 2023). Menurut Kemenkes RI (2023) Anemia adalah suatu kondisi dimana tubuh seseorang mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah dalam tubuhnya berada di bawah batas normal. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius di seluruh dunia, terutama berdampak pada anak-anak, remaja perempuan, wanita yang sedang menstruasi, serta wanita hamil dan pasca melahirkan. Masalah kesehatan ini sering kali ditemui pada remaja perempuan.

World Health Organization (2023) memperkirakan 30% wanita usia 15-49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, tercatat sebesar 15,5% anak pada usia 15-24 tahun mengalami anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja putri di Kota Medan mencapai angka 26,5%.

Kejadian anemia pada remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk menstruasi, pola makan, riwayat penyakit, pola tidur, tingkat aktivitas fisik dan konsumsi pangan (Kalsum *et al.*, 2023). Salah satu pola tidur

yang memengaruhi kejadian anemia adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah ukuran seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan melalui lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur (Woran *et al.*, 2021). Semakin baik kualitas tidur seseorang semakin kecil risiko orang tersebut mengalami anemia (Murlina *et al.*, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marini & Stefani (2024) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur remaja putri dengan risiko anemia.

Tidur berfungsi untuk memulihkan dan mengembalikan energi serta menjaga kesehatan tubuh. Kurangnya waktu tidur yang cukup dapat mempengaruhi kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya secara optimal. Hal ini secara langsung memengaruhi fungsi hemoglobin yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen sangat penting dalam berbagai proses tubuh. Jika kadar oksigen dalam tubuh rendah, maka pembentukan sel darah merah yang mengikat oksigen menjadi tidak sempurna sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin dalam darah menurun (Nirmala *et al.*, 2024).

Lestari *et al.* (2024) memaparkan gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk, hal ini merupakan pemicu terjadinya stres oksidatif yang menyebabkan lisisnya eritrosit lebih cepat dari waktunya. Lisisnya eritrosit menyebabkan hemoglobin dalam darah rendah. Selain menyebabkan stres oksidatif, gangguan tidur juga menyebabkan rendahnya hormon *eritropoetin* akibat metabolisme yang tidak seimbang. Hormon *eritropoetin* digunakan untuk produksi sel darah merah. Oleh karena itu, apabila jumlah sel darah merah berkurang, kadar

hemoglobin dan hematokrit dalam tubuh menjadi rendah dan menyebabkan anemia.

Selain kualitas tidur, faktor lain yang menyebabkan anemia adalah Status Gizi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia (Nurjannah & Putri, 2021). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan (Kemenkes, 2024). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang digunakan dalam penilaian terhadap status gizi. Semakin tinggi IMT, maka akan semakin besar resiko untuk mengalami gizi berlebih (Sandy *et al.*, 2023). Status gizi lebih terjadi karena penimbunan lemak pada jaringan adiposa. Penimbunan ini dapat menyebabkan penurunan zat besi (Nurazizah *et al.*, 2022). Remaja putri yang memiliki berat badan lebih, baik dalam kategori *overweight* maupun obesitas, mempunyai risiko 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia. Selain itu, remaja yang memiliki status gizi kurang beresiko lebih besar untuk mengalami anemia dibanding remaja dengan status gizi normal disebabkan karena kurang mengonsumsi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang (Sandy *et al.*, 2022).

Anemia dapat menyebabkan berbagai gejala non-spesifik termasuk kelelahan, kelemahan, pusing, mengantuk dan sesak napas, terutama saat *beraktivitas*. Anemia defisiensi besi juga terbukti mempengaruhi perkembangan kognitif dan fisik pada anak-anak serta menurunkan produktivitas pada orang dewasa (WHO, 2023). Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas dan penurunan imunitas (Kemenkes, 2022).

Hasil observasi awal yang telah dilakukan pada 15 siswi, didapatkan bahwa 8 diantaranya (53,3%) mengalami anemia dengan Hb <12 mg/dL. Berdasarkan wawancara menggunakan kuisioner didapatkan sebanyak 13 siswi memiliki kualitas tidur yang buruk (86,7%) dan berdasarkan hasil pengukuran antropometri didapatkan 8 siswi (53,3%) memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul **”Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia di SMKS Pharmaca Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Banyaknya siswa yang memiliki kualitas tidur buruk.
2. Banyaknya siswa yang memiliki status gizi lebih.
3. Tingginya kejadian anemia siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kualitas tidur dibatasi pada indikator efisiensi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subyektif, penggunaan obat-obatan, durasi tidur, gangguan tidur dan *daytime disfunction*.
2. Status Gizi dibatasi pada status gizi normal dan tidak normal.
3. Kejadian anemia dibatasi pada anemia dan tidak anemia.

4. Responden penelitian dibatasi pada siswi kelas X, XI dan XII (usia 15-18 tahun) SMKS Pharmaca Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden (Pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah dan ibu dan besar keluarga)?
2. Bagaimana kualitas tidur responden?
3. Bagaimana status gizi responden?
4. Bagaimana kejadian anemia responden?
5. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia responden?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan kejadian anemia responden?
7. Bagaimana hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia responden?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Karakteristik responden (Pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah dan ibu dan besar keluarga)
2. Kualitas tidur responden.
3. Status gizi responden.
4. Status anemia responden.
5. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia responden.

6. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia responden.
7. Hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia responden.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia pada siswa perempuan dan memperluas wawasan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian anemia. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi, bahan bacaan dan sumber ilmu untuk bahan informasi dan dapat digunakan oleh peneliti lainnya dalam penulisan karya ilmiah.

