

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja dan remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO (2015) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29%. Prevalensi anemia pada remaja putri usia (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang, dan anemia pada remaja di Indonesia masih tergolong cukup tinggi.

Menurut laporan data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia ≥ 15 tahun sebesar 22,7% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan pada laporan data Riskesdas (2018) terdapat peningkatan prevalensi anemia remaja usia 15-24 dalam 11 tahun terakhir dari 6,9% di tahun 2007 menjadi 32,0% di tahun 2018, dan pada remaja putri di Indonesia sebesar 27,2%, lebih tinggi 6,9% dari prevalensi anemia pada remaja pria. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja puteri di Indonesia menderita anemia (Litbangkes & Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri dan WUS lebih rentan menderita anemia karena remaja putri memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya, selain itu remaja putri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk

pembentukan hemoglobin darah, serta remaja putri dan WUS yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Kemenkes RI, (2022) remaja putri yang menderita anemia ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada Kesehatan dan kualitas hidup, di antaranya adalah penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan konsentrasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas. Dari penelitian lain anemia pada remaja juga akan menghambat pertumbuhan dan menyebabkan mudahnya terinfeksi (Apriyanti, 2019). Selain itu anemia pada remaja juga dapat berkontribusi pada perubahan suasana hati dan gangguan kesejahteraan emosional (Dinkes DIY, 2023).

Salah satu yang menjadi penyebab anak-anak dan remaja mengalami anemia adalah karena mengalami defisiensi zat besi (Nasruddin et al., 2021). Adapun faktor lain pada remaja putri yang mengalami anemia antara lain disebabkan oleh pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi (Elisa et al., 2023)

Kebiasaan minum kopi, teh serta mengonsumsi kacang kedelai setelah makan dapat menjadi faktor terjadinya anemia. Hal ini dikarenakan pada makanan dan minuman tersebut terdapat kandungan kafein, tanin, oksalat, fitat yang merupakan inhibitor atau penghambat dari penyerapan zat besi (Elisa et al., 2023).

Kafein juga mampu mengurangi jumlah sel darah merah di dalam tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak akan memiliki kemampuan untuk menyimpan dan mengantarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh (Briawan, 2014).

Pada masa sekarang, kebiasaan menikmati kopi merupakan sebuah fenomena yang sudah melekat pada diri kalangan Gen Z. Banyaknya kemunculan *coffee shop* atau kedai kopi, merupakan bagian dari pengalaman sebuah kebiasaan bagi para Gen Z. Fenomena kontemporer menunjukkan bahwa kopi menjadi gaya hidup yang hadir dan menghidupi masyarakat urban di Indonesia (Adji & Rahayu, 2019). Pada studi fenomenologi Suryani & Kristiyani, (2021) Pergeseran gaya hidup anak muda terlihat dari banyaknya mereka datang ke *coffee shop*, anak muda mulai sering beraktivitas di coffee shop yang merupakan gaya hidup baru ketika mereka memilih mengerjakan tugas sambil menikmati suasana dan menu yang disediakan *coffee shop*. Secara demografi, *HonestDocs* menemukan bahwa 23% remaja berusia 12-17 tahun mengaku suka meminum kopi.

Konsumsi kopi di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hal inilah yang membuat tren minum kopi terus meningkat, berdasarkan data *International Coffee Organization* (ICO), konsumsi kopi di Indonesia mencapai rekor terbesarnya pada periode 2020/2021. Angkanya menjadi yang terbesar kelima di dunia, konsumsi kopi di Indonesia mencapai 5 juta kantong berukuran 60 kg pada periode 2020/2021. Jumlah itu meningkat 4,04% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebesar 4,81 juta kantong berukuran 60 kg. Konsumsi kopi di Indonesia pada 2020/2021 pun menjadi yang tertinggi dalam 10 tahun terakhir (Mahmudan, 2022). Menurut *National Coffee Association USA* (2020),

mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi kopi di rumah meningkat selama pandemi. Pada tahun 2017 konsumsi kopi di Indonesia meningkat sebesar 10,54% (Kementerian Pertanian, 2018).

Kafein dapat menghambat penyerapan zat besi dan juga memiliki efek diuretik dan penurunan absorpsi kalsium di ginjal (Gonzalez et al., 2014). Selain itu kafein juga dapat mempengaruhi Kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, detak jantung mudah gugup, sakit kepala, tegang, cepat marah, dan insomnia (Soós et al., 2021). Waktu tidur yang kurang akan berdampak bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan ikut terganggu antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normalnya. Plasma besi menurun sampai satu setengah dari angka normal ketika seseorang kekurangan tidur sampai dengan 120 jam. Pada 48 jam pertama menurun dengan sangat cepat, kemudian menurun secara bertahap. Untuk kembali mencapai angka normal dibutuhkan waktu minimal selama satu minggu (Rosyidah et al., 2022). Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk, hal ini merupakan pemicu terjadinya stres oksidatif terus menerus yang apabila berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisisnya eritrosit lebih cepat dari waktunya sehingga menyebabkan kadar hemoglobin menjadi rendah dan berakibat terjadinya anemia (Potter, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Malang didapatkan data persentase remaja putri yang anemia sebesar 34%. Dari seluruh puskesmas di Kota Malang, Puskesmas Arjowinangun memiliki angka

tertinggi kejadian anemia pada remaja putri yang disusul oleh Puskesmas Dinoyo yang menempati angka kejadian anemia kedua tertinggi di Kota Malang, dengan kasus Anemia pada siswi SMA sebanyak 333 kasus atau 33%.

Maka peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 8 Kota Malang, yang dimana SMAN 8 Malang ini merupakan salah satu sekolah yang ada di wilayah Puskesmas Dinoyo

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur pada remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin di SMAN 8 Kota Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin di SMAN 8 Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar hemoglobin, kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur pada remaja putri usia 15-18 tahun
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kafein dengan kualitas tidur
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kafein dengan kadar hemoglobin
- e. Menganalisis pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur pada remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada peneliti mengenai pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin.

1.4.2 Manfaat Praktik

- a. Bagi Remaja Putri Diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku dalam pencegahan dan pengendalian anemia dengan menjaga pola konsumsi kafein dan kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin
- b. Bagi Tenaga Kesehatan Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi instansi Kesehatan dalam program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita usia subur
- c. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak pendidikan untuk penguatan materi dalam pemberian pengajaran bagi mahasiswa kebidanan mengenai pengaruh konsumsi kafein dan kualitas tidur terhadap anemia
- d. Bagi Peneliti Diharapkan dapat menjadi pengalaman dan pengimplementasian secara langsung terkait pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur remaja putri terhadap kejadian anemia sebagai dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri.