

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap penyakit. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang memiliki pola makan yang tidak teratur seperti melakukan diet yang sangat ketat namun tidak memahami diet yang sesungguhnya. Mereka sering melewatkan sarapan dan terus menahan rasa lapar agar mereka memiliki tubuh yang langsing. Bila hal ini terus menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan yang buruk. Pada masa remaja banyak pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilalui mulai dari fisik, mental dan sosial, sehingga menyebabkan banyaknya perubahan terutama gaya hidup dan perilaku makan (Muna & Mardiana, 2019).

Beberapa masalah gizi yang sering terjadi pada remaja seperti, obesitas, kekurangan energi kronis dan anemia. Semua ini terjadi karena remaja kurang mengerti cara mengatur makan yang benar untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat. Berdasarkan RISKESDAS tahun 2018, beberapa masalah gizi pada masa remaja dengan prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%. RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur tertinggi dialami oleh remaja 15-19 tahun yang mencapai 36,3%. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 32%, yang artinya 3 – 4 dari 10 remaja menderita anemia

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2020 prevalensi anemia pada tahun 2019 adalah 5,07% meningkat menjadi 5,78% pada tahun 2020. Sementara itu, berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Denpasar, prevalensi anemia di Kota Denpasar sebesar 4,7% meningkat menjadi 7,55% pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2020).

Penyebab yang mempengaruhi anemia yaitu asupan zat gizi (zat besi, protein, vitamin C, asam folat, dan seng) dan kondisi tubuh seperti pola menstruasi, parasit, penyakit infeksi, pengetahuan, ketersediaan pangan dan ekonomi. Dampak dari masalah anemia pada remaja membawa dampak yang kurang baik, anemia dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan menjadi terhambat, menurunnya produktivitas pada remaja seperti terganggunya konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar menurun, tingkat kebugaran menurun, tidak tercapainya tinggi badan yang maksimal dan produktivitas kerja (Farahdiba, 2018).

Hemoglobin (Hb) adalah metaloprotein atau protein yang mengandung zat besi terdapat didalam sel darah merah. Hemoglobin memiliki fungsi memberi warna merah bagi darah, menyalurkan oksigen (O_2) keseluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida (CO_2) dari seluruh tubuh dibawa ke paru-paru. Hemoglobin yang rendah menyebabkan proses tersebut tidak dapat berjalan dengan baik sehingga menjadi cepat lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar menurun, tingkat produktivitas kerja menurun, dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi (Novitasari, 2021).

Dalam pembentukan hemoglobin diperlukan beberapa zat gizi energi, protein, zat besi dan vitamin c. Asupan protein dalam tubuh berkontribusi dalam membantu penyerapan zat besi, protein bersama rantai protein mengangkut elektrone yang berperan dalam metabolisme energi. Selain protein, vitamin C dalam tubuh harus tercukupi dikarenakan vitamin C merupakan pereduksi zat besi ferri menjadi ferro di dalam usus, sehingga penyerapan zat besi menjadi lebih efektif. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi dari dalam darah ke hati dan mengaktifkan enzim yang mengandung zat besi (Farahdiba, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fresthy Astrika Yunita, dkk di SMP 18 Surakarta menunjukkan sebagian besar responden merasa bahwa konsumsi sayuran hijau dan protein nabati saja tanpa protein hewani sudah memenuhi kebutuhan dari zat besi di dalam tubuh (Fresthy, 2019).

SMP Negeri 10 Denpasar adalah salah satu institusi pendidikan yang memiliki siswi yang berusia remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dan Pola Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan suatu masalah yaitu apakah ada hubungan konsumsi energi, protein, zat besi dan vitamin C dan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar?

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di SMP Negeri 10 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur kadar hemoglobin (Hb) pada siswi SMP Negeri 10 Denpasar
- b. Menentukan konsumsi energi, protein, zat besi, dan vitamin C pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.
- c. Mengidentifikasi pola menstruasi pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi energi, protein, zat besi (Fe), dan vitamin C dengan kadar hemoglobin (Hb) pada siswi SMP Negeri 10 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada siswi SMP Negeri 10 Denpasar.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan IPTEK khususnya dibidang kesehatan dan gizi.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan khususnya pada pihak terkait dalam penanganan masalah anemia pada, dalam penelitian ini diantaranya memiliki 2 manfaat sebagai berikut:

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis mengenai konsumsi energi, protein, zat besi (fe), vitamin C dan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin (hb) sehingga menjadi wawasan dikemudian hari.

b. Bagi sampel

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi bekal ilmu dan menambah wawasan pengetahuan sampel mengenai konsumsi energi, protein, zat besi (fe), vitamin C dan pola menstruasi terhadap kadar hemoglobin (hb).