

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah pergeseran dari masa anak ke dewasa yang melibatkan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis serta emosi. Menurut WHO. Jumlah remaja di seluruh dunia mencapai 1,2 milyar, atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Indonesia, menurut Sensus Penduduk tahun 2010, ada 43,5 juta orang, atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.. (Novita, 2018) Karena kebutuhan zat gizi yang meningkat, asupan gizi hematopoietik yang rendah, dan penyerapan nutrisi hematopoietik yang lebih baik, remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Anemia menyerang 32% remaja Indonesia, atau tiga dari sepuluh. Hal ini disebabkan oleh asupan makanan rutin yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), anemia di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 26,8% pada usia 5–14 tahun dan 32,0% pada usia 15–24 tahun, masing-masing. Untuk laki-laki, anemia sebesar 20,3% dan untuk perempuan sebesar 27,2%. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021, tingkat anemia perempuan di Indonesia antara usia 15 dan 49 tahun sebesar 3,2%. Tingkat anemia pada laki-laki adalah 20,3% dan pada perempuan adalah 27,2%. Karena kehilangan banyak darah selama menstruasi, remaja putri (rematri) rentan menderita anemia. Rematri yang mengalami kekurangan zat besi berisiko terjadinya anemia pada masa kehamilan. Ini akan memengaruhi pertumbuhan

serta perkembangan janin dalam kandungan dan dapat menyebabkan masalah selama kehamilan dan persalinan, bahkan kematian pada ibu saat masa kehamilan.

Faktor resiko yang berhubungan dengan anemia termasuk pengetahuan, lama menstruasi, dan pola konsumsi makanan. (Ani Triana, 2022). Salah satu masalah gizi mikro, anemia, terjadi pada 30% orang di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Gejala seperti lesu, lemah letih, dan cepat lelah saat melakukan aktifitas disebabkan oleh kekurangan hemoglobin. Pada akhirnya, ini akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, karena rematri adalah penentu generasi mendatang. (Julaecha, 2020)

Penelitian yang dilakukan di Kota Denpasar oleh Srinigrat menunjukkan bahwa remaja putri di Kota Denpasar 45,9% mengalami anemia, dengan rata-rata umur 14,7 tahun, dengan umur tertua 12 tahun dan paling dewasa 17 tahun. (Srinigrat et al., 2019) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fillah Fithra Dieny dan rekan-rekannya tentang Potensi Triad Atlet Wanita pada Atlet Remaja Wanita dengan Defisiensi Besi, total sampel adalah 80 orang yang berusia antara 13 dan 21 tahun. Hasil pengukuran kadar ferritin diketahui berkisar antara 7-147 g/L, dengan rata-rata 33,09 g/L $\pm$ 26,93. 15 sampel, atau 18,25% dari sampel, menunjukkan anemia defisiensi besi, dan 65 sampel, atau 81,25% dari sampel, dianggap normal. Dalam penelitian ini, hanya empat orang (5%) dari peserta mengalami anemia, dengan kadar hemoglobin berkisar antara 11,4-17,3 g/dL dan rata-rata 13,63 $\pm$ 1,06.

Kadar hemoglobin yang dianggap normal ditemukan pada 76 orang, atau 95% dari kelompok. (Dieny et al., 2021) Sel darah merah dapat terhambat oleh asupan nutrisi yang kurang cukup. Produksi sel darah merah harus selalu dijaga pada tingkat yang cukup tinggi. Kekurangan mengonsumsi makanan yang diperlukan untuk

perkembangan sel darah merah, seperti vitamin C, vitamin A, zat besi, asam folat, serta nutrisi penting lainnya, dapat menyebabkan proses pembentukan hemoglobin terganggu. Variasi menu yang dimakan sangat penting bagi tubuh untuk meningkatkan kemampuan penyerap zat besi sebagai produksi hemoglobin. Asupan zat besi cukup bila yang mengonsumsi ≥ 11 mg dari AKG, asupan asam folat cukup bila yang mengonsumsi ≥ 400 mcg dari AKG, asupan vitamin C cukup bila yang mengonsumsi ≥ 65 mg dari AKG, (Sunarto et al., 2023)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditulis dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimanakah Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Status Anemia Atlet Bola Basket Putri di Club Merpati?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui tingkat konsumsi Zat gizi mikro dan status anemia dari atlet basket di club merpati

2. Tujuan khusus

- a. Menilai status anemia pada atlet bola basket putri
- b. Menghitung tingkat konsumsi zat gizi mikro atlet bola basket putri
- c. Mendeskripsikan kecenderungan status anemia berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi mikro atlet basket bola remaja putri

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya dan manfaat untuk menambah wawasan serta pengetahuan khususnya dalam melakukan kajian terhadap konsumsi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan status anemia pada atlet bola basket remaja putri.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat terhadap konsumsi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan status anemia pada atlet bola basket putri