

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia merupakan suatu masalah gizi yang tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang dan negara maju. Penderita anemia di seluruh dunia diperkirakan mencapai dua milyar, dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Menurut *World Health Organization* (dalam Briawan, 2014), anemia merupakan 10 besar masalah kesehatan dalam beberapa tahun ini. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang dialami baik negara berkembang maupun negara maju di seluruh belahan dunia. Kelainan ini merupakan penyebab debilitas kronik yang berdampak besar terhadap kesejahteraan sosial dan ekonomi, serta kesehatan fisik (WHO, 2005). Adapun kriteria anemia pada wanita dewasa tidak hamil menurut WHO adalah Hb < 12 g/dl (Bakta, 2009).

Anemia pada umumnya terjadi diseluruh dunia, terutama didaerah berkembang. Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 45% wanita di Negara berkembang dan 13% di Negara maju. Anemia pada wanita usia subur (WUS) sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO 2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Prevalensi anemia pada WUS di seluruh dunia yaitu 30,2%. Prevalensi anemia pada WUS di Asia Tenggara 85,4% yang menempati urutan kedua setelah Pasifik Barat 96,9%. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2015). Di Provinsi Bali berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) sebesar 10,8%

(Depkes RI, 2013). (Prihatini, 2009), mendapatkan prevalensi anemia pada wanita usia 17 sampai 40 tahun di Provinsi Bali sebesar 29,6%.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anemia defisiensi besi (ADB) berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan fisik anak, serta kinerja fisik – terutama produktivitas kerja pada orang dewasa (WHO, 2001). Atmojo (dalam Wisnawa, 2012) melaporkan ADB pada anak usia sekolah menyebabkan gangguan perkembangan kognitif, motorik, dan prestasi belajar. Kekurangan besi pada anak usia sekolah bisa menyebabkan perubahan tingkah laku disertai dengan rendahnya motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang bersifat intelektual.

Banyak negara di belahan dunia mengalami kesulitan untuk menanggulangi permasalahan ABD (Bakta, 2008). Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Prevalensi tertinggi ada pada kelompok anak usia pra-sekolah (47,4%), sementara prevalensi terendah ada pada kelompok laki-laki usia dewasa (12,7%). Meskipun demikian angka tertinggi untuk jumlah individu yang menderita anemia ternyata dimiliki oleh kelompok wanita usia subur (WUS), yakni sebanyak 468.4 juta orang.

WUS merupakan wanita yang memiliki usia 15 tahun sampai dengan 45 tahun, dalam rentang umur ini alat reproduksi wanita telah berkembang dan berfungsi secara maksimal. Apabila anemia terjadi pada WUS dan tidak diatasi akan mempengaruhi siklus kehidupan wanita tersebut, seperti kematian maternal, kematian prenatal dan perinatal, rendahnya aktivitas dan produktifitas dalam menjalani kegiatan.

Penyebab langsung terjadinya anemia antara lain peningkatan kebutuhan besi (kehamilan, menstruasi, masa bayi, dan masa remaja), asupan dan ketersediaan protein dalam tubuh rendah, infeksi dan parasit, anemia defisiensi mikronutrien lain, defisiensi vitamin A, defisiensi riboflavin, defisiensi asam folat dan defisiensi vitamin B12. Sedangkan penyebab tidak langsung terjadinya anemia adalah sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, umur (Ramakrishnan, 2001).

Vegetarian mempunyai pengertian yang berarti orang yang pantang makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan makanan nabati lainnya. Vegetarian terbagi menjadi beberapa kelas, yaitu lacto vegetarian yang masih mengkonsumsi produk oalahan seperti keju, susu, dan mentega pada menu makanannya, ovo-vegetarian yang masih mengkonsumsi telur, lacto-ovo vegetarian yang masih mengkonsumsi telur dan produk susu, dan vegan, yaitu tingkatan vegetarian yang sama sekali tidak mengkonsumsi produk hewani (Widjaja dkk, 2007).

Sejumlah penelitian telah mempelajari hubungan antara asupan nutrisi dengan status anemia. Meskipun penyebab anemia tersering pada orang dewasa adalah kehilangan eritrosit akibat pendarahan kronis, namun sesungguhnya penyebab anemia yang terpenting dan paling mudah dikendalikan adalah anemia gizi yang disebabkan oleh kekurangan protein, zat besi, vitamin B12, dan asam folat, yang paling banyak terkandung pada makanan hewani. Sehingga ada paradigma yang berkembang di masyarakat bahwa orang yang pantang mengkonsumsi makanan hewani/populasi vegetarian berisiko tinggi untuk menderita anemia (Pramartha, 2016).

Meskipun demikian, tidak sedikit jumlah orang yang menjadi vegetarian dengan berbagai dasar pertimbangan demi nutrisi dan kesehatan, demi lingkungan, agama, kepentingan spiritual dan kemanusiaan. Banyak yang meyakini bahwa dengan menjadi vegetarian maka akan lebih aman dari penyakit-penyakit mematikan, seperti jantung koroner dan stroke. Karena diet vegetarian rendah kolesterol dan tidak berbahaya bagi tubuh (Zemanta, 2009).

Namun beberapa studi melaporkan dampak buruk dari pola makan vegetarian terhadap kesehatan. Vegetarian dapat menyebabkan kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi secara memadai sehingga mengakibatkan anemia, pertumbuhan yang buruk, gangguan kinerja kognitif, kebutaan, bahkan kematian. Hal ini terutama terjadi pada jenis vegan atau vegetarian murni dimana pola hidup vegan sama sekali tidak dapat mengkonsumsi jenis makanan dari olahan atau berbahan hewani (Murphy and Allen, 2003).

Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di simpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar *feritin* yang diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan *protoporfirin*. Keadaan yang terus berlanjut akan menyebabkan anemia defisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun di bawah nilai normal (Almatsier, 2009). Zat besi sangat penting bagi kaum wanita terutama saat masuk usia subur karena pertumbuhan yang cepat menyebabkan volume darah meningkat, demikian pula massa otot dan enzim-enzim (Supariasa, I. D. N, Bakri. B dan Fajar, 2012).

Rendahnya tingkat penyerapan zat besi di dalam tubuh merupakan kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan zat besi terutama sumber zat besi dari nabati yang hanya diserap 1-2%. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (seperti kopi dan teh) secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan penyerapan zat besi semakin rendah (Soedijanto, S., Kapantow, N., Basuki, 2015).

Tingkat konsumsi protein perlu diperhatikan karena semakin rendah tingkat konsumsi protein maka semakin cenderung untuk menderita anemia (Linder, 1992). Protein berfungsi dalam pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh. Hemoglobin, pigmen darah yang berwarna merah dan berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbon dioksida adalah ikatan protein. Protein juga berperan dalam proses pengangkutan zat-zat gizi termasuk besi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel. Sehingga apabila kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi (Almatsier, 2003).

Di Bali, penelitian mengenai kadar hemoglobin pada populasi vegetarian sejauh pengetahuan penulis masih sangat minim. Sementara jumlah populasi yang menjalani pola hidup vegetarian semakin bertambah, baik karena alasan kesehatan, spiritual, dan lainnya. Wanita sebagai kelompok populasi berisiko mengalami anemia defisiensi besi akibat intake zat besi yang kurang ditambah pendarahan yang dialami selama haid, membutuhkan informasi mengenai dampak pola makan yang dijalannya terhadap kesehatan. Latar belakang tersebut mendorong penulis untuk mengkaji lebih lanjut masalah anemia dan pola makan vegetarian secara ilmiah.

Selain masalah anemia, masalah kesehatan yang biasanya dialami oleh wanita adalah kurang energi kronis (KEK). Kurang energi kronis (KEK) bisa terjadi karena konsumsi energi maupun protein mengalami kekurangan dalam jangka waktu yang lama. Asupan protein dalam tubuh sangat membantu penyerapan zat besi, maka dari itu protein bekerjasama dengan rantai protein mengangkut elektron yang berperan dalam metabolisme energy (Muchtadi, 2009).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 didapatkan angka prevalensi risiko KEK di Indonesia adalah 20,8% pada wanita usia subur (WUS). Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 *prevalensi Risiko KEK pada wanita* umur 15-45 tahun di provinsi *Bali* 8,6%.

Kurang energi kronis merupakan keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan gizi energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. Seseorang dikatakan menderita risiko kurang energi kronis bilamana lingkaran lengan atas LLA <23,5 cm. Kurang energi kronis mengacu pada lebih rendahnya masukan energi, dibandingkan besarnya energi yang dibutuhkan yang berlangsung pada periode tertentu, bulan hingga tahun (Syahnimar, 2004).

Berdasar uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti dapat merumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung?”
2. “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung?”
3. “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung?”
4. “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung?”
5. “Apakah ada hubungan KEK dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai sebagai berikut:

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan kekurangan energy kronis (KEK) dan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan proporsi anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung
- b. Menentukan proporsi KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung
- c. Menentukan tingkat konsumsi protein pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung

- d. Menentukan tingkat konsumsi zat besi pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung
- e. Menganalisis hubungan konsumsi protein dan zat besi dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung
- f. Menganalisis hubungan konsumsi protein dan zat besi dengan KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung
- g. Menganalisis hubungan KEK dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat praktis**

Setelah penelitian ini diharapkan memperoleh hasil yang dapat bermanfaat dan memberikan informasi bagi instansi dan masyarakat mengenai hubungan tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.

##### **2. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan serta memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu gizi tentang hubungan tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.