

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Selama ini anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang secara global banyak ditemukan diberbagai negara maju maupun sedang berkembang. Masalah gizi di negara berkembang termasuk Indonesia merupakan masalah kesehatan yang kompleks, hal ini disebabkan karena masih rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, sosial budaya, serta berbagai penyakit seperti infeksi dan masih belum timbulnya kesadaran dari diri sendiri untuk memperbaiki keadaan tersebut. Salah satu dari permasalahan gizi yang penting di Indonesia maupun di negara berkembang lainnya adalah masalah anemia defisiensi besi yang sering diderita oleh remaja, terutama remaja putri (Moehji, 2002).

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari angka normal sesuai dengan jenis kelamin dan kelompok umur. Kriteria anemia berdasarkan WHO menggunakan kadar hemoglobin, pada pria kurang dari 13 gr/dl sedangkan pada wanita di bawah 12 gr/dl. Dalam menentukan status anemia, kadar hemoglobin merupakan parameter yang mudah digunakan pada skala luas (Andriani dan Wirjatmadi, 2014).

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya besi yang diperlukan untuk sintesis hemoglobin. Anemia ini merupakan bentuk anemia yang paling sering ditemukan di dunia. Diperkirakan sekitar 40% penduduk dunia menderita anemia dan lebih setengahnya merupakan anemia defisiensi besi (Permono, 2012).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Sedangkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (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, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Apriandana tahun 2011 pada siswi di SMPK Santo Yoseph prevalensi anemia cukup tinggi yaitu sebanyak 64,1% (Apriandana, 2011). Hal serupa juga yang dilakukan oleh Handayani, Suantara, dan Sugiani tahun 2013 di SMP Negeri 2 Tampaksiring, Gianyar, prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebanyak 28,8% (Handayani, Suantara, dan Sugiani, 2013). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar didapatkan angka anemia pada anak usia <14 tahun 9,9%, sementara pada anak usia >15 tahun; pada perempuan 19,7% pada laki-laki 13,1% (Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2016).

Remaja khususnya remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri karena setiap bulannya mengalami menstruasi (Kemenkes RI, 2013b). Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan

anemia dengan gejala pucat, lesu/lelah, sesak nafas, dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Barasi, 2009).

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan dan sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Defisiensi zat besi dari makanan biasanya menjadi faktor utama, karena jumlah zat besi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan. Remaja putri membutuhkan zat besi sebanyak 26 mg/hari, sedangkan laki-laki hanya 13 mg/hari. Remaja putri cenderung lebih sedikit mengonsumsi sumber zat besi dan mengalami menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi, karena zat besi yang hilang dari tubuh saat menstruasi juga banyak. Karena itu, apabila kebutuhan zat besi tidak dapat dipenuhi maka kemungkinan terjadinya anemia cukup besar (Almatsier, 2009).

Disamping itu seperti rendahnya konsumsi zat besi pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari, pola makan yang sebagian besar terdiri dari nasi dan menu yang kurang beraneka ragam, pengetahuan tentang anemia, pola haid, dan infestasi parasit merupakan faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. Defisiensi zat gizi seperti asupan asam folat dapat pula menimbulkan anemia (WHO, 2001).

Tingkat konsumsi protein perlu diperhatikan karena semakin rendah tingkat konsumsi protein maka semakin cenderung untuk menderita anemia. 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 zat 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, 2009).

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutunya, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Mutu protein bahan makanan hewani lebih tinggi dari makanan nabati. Protein hewani pada umumnya mempunyai susunan asam amino yang paling sesuai untuk kebutuhan manusia. Untuk menjamin mutu protein dalam makanan sehari-hari, dianjurkan sepertiga bagian protein yang dibutuhkan berasal dari protein hewani (Ariani, 2017).

Asam folat memiliki peranan dalam proses sintesis nukleoprotein dimana hal ini merupakan kunci pembentukan dan produksi butir-butir darah merah normal dalam susunan tulang (Besuni, Jafar, dan Indriasari, 2013). Asam folat berperan dalam pemeliharaan *eritropoiesis*, yang dapat membantu proses *eritropoiesis* sel darah merah karena asam folat yaitu sebagai pemulihan dan pemeliharaan *hematopoesis* normal, sehingga dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Herawati, 2009).

SMA Negeri 1 Ubud merupakan sekolah favorit yang berada di Kabupaten Gianyar. Pertimbangan lain yang mendorong peneliti untuk memilih SMA Negeri 1 Ubud sebagai tempat penelitian dikarenakan sekolah ini terletak di daerah pariwisata. Hal ini sesuai dengan visi Diploma IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yaitu menjadi institusi program studi Diploma IV Gizi yang bermutu, professional, kompetitif, berbudaya, berwawasan kesehatan pariwisata dan bertaraf internasional pada tahun 2025.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin mengetahui hubungan asupan protein hewani, zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan asupan protein hewani, zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan protein hewani, zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai asupan protein hewani pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
- b. Menilai asupan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
- c. Menilai asupan asam folat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

- d. Menilai kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
- e. Menganalisis hubungan asupan protein hewani dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
- f. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
- g. Menganalisis hubungan asupan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai kontribusi bahan bacaan dan mengembangkan ilmu tentang peranan asupan protein hewani, zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam upaya promotif dan penanggulangan masalah anemia khususnya pada remaja putri.