

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tercapainya pembangunan nasional dibutuhkan sumber daya manusia yang tangguh, mandiri dan berkualitas. Modal dalam pembangunan yang perlu diperhatikan yaitu pada kehidupan anak-anak dan remaja (Syafri dkk, 2013). Pada masa remaja anak mengalami perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi, hal tersebut pastinya akan memengaruhi status kesehatan dan gizinya (Marmi, 2014).

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga menunjang pertumbuhan yang optimal dan dapat mencegah penyakit-penyakit defisiensi, mencegah keracunan, serta mencegah penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kelangsungan hidup anak (Noerdina, 2015).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin didalam darah mengalami penurunan sehingga menjadi rendah dari nilai normal (Adriani, 2017). Anemia saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan, serta merupakan jenis malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di dunia. Hal ini ditunjukkan dengan masuknya anemia ke dalam daftar *Global Burden of Disease* dengan jumlah penderita sebanyak 1,159 miliar orang di seluruh dunia (sekitar 25 % dari jumlah penduduk dunia). Sekitar 50% dari semua penderita anemia mengalami defisiensi besi (Mairita dkk, 2018).

World Health Organization (WHO) dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan

berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018).

Anemia pada anak usia sekolah di Indonesia tergolong masalah kesehatan masyarakat yang harus diselesaikan karena prevalensinya melebihi standar nasional $\geq 20\%$ (Farikha, 2015). Anemia pada remaja putri di SMAN I Abiansemal tergolong tinggi yaitu sebesar 71,3%. (Febianingsih dkk, 2019)

Indicator dari masalah gizi anemia itu sendiri yaitu kadar hemoglobin. Hemoglobin merupakan salah satu senyawa dalam sel darah merah yang memiliki fungsi untuk mengangkut zat oksigen ke dalam sel-sel tubuh (Mariani dan Kartini, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin antara lain menstruasi, konsumsi zat gizi, riwayat penyakit dan kualitas tidur. Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas tubuhnya akan kehilangan zat besi sebanyak 12,5-15 mg atau 0,4-0,5 mg yang terjadi pada saat menstruasi sehingga remaja putri rentan terhadap anemia (WHO, 2011).

Menurut Permenkes RI No 28 tahun 2019 dianjurkan angka kecukupan gizi zat besi (Fe) pada usia 16-18 tahun sebanyak 11 mg untuk laki-laki dan perempuan sebanyak 15 mg. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholicha dkk, 2019 yang menyatakan bahwa, sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Manyar lebih sering mengonsumsi sumber zat besi *non-heme* (kacang-kacangan, bayam, kentang, tahu, kacang kedelai) dan juga zat penghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi. Sumber zat besi yang berasal dari daging seperti sapi, hati, unggas dan ikan akan diserap lebih baik dibandingkan zat besi *non-heme*.

Selain itu remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktu tidurnya untuk menonton TV dan bermain gadget hingga berlarut-larut yang menyebabkan mereka

mempunyai kualitas tidur yang buruk. Tidur merupakan proses pemulihan bagi tubuh dan otak yang sangat penting untuk mencapai kesehatan yang optimal (Mawo dkk, 2019).

Kualitas tidur seseorang tidak hanya dilihat dari jumlah atau lama tidur, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Indikator terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang dimana kondisi tubuh waktu bangun tidur tetap terasa segar yang berarti pemenuhan kebutuhan tidur telah terpenuhi. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur antara lain faktor umur, faktor psikologis, penyakit, lingkungan, kelelahan dan obat-obatan. Kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh adanya gangguan tidur akan memicu terjadinya stres oksidatif dan jika berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisis nya eritrosit lebih cepat dari waktunya sehingga menyebabkan hemoglobin dalam darah rendah. Remaja dan dewasa telah diidentifikasi sebagai populasi yang memiliki resiko tinggi mengalami masalah tidur ataupun mengantuk di siang hari menurut *The National Institute of Health* (NIH) pada tahun 2015. Hasil survei *Warwick Medical School* dari Inggris terhadap negara-negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau sekitar 20%. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk memiliki masalah tidur akut.

Hasil penelitian Mawo dkk, 2019 menyatakan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk memiliki kadar hemoglobin yang rendah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menelusuri apa hasil dari kajian pustaka mengenai hubungan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Bagaimana hubungan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kajian atas artikel ilmiah yang sudah dipublikasikan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penulisan skripsi ini adalah untuk memperoleh hasil kajian mengenai hubungan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi hasil penelitian yang mengkaji tingkat konsumsi zat besi (Fe) pada remaja putri
- b. Mengidentifikasi hasil penelitian yang mengkaji kualitas tidur pada remaja putri
- c. Mengidentifikasi hasil penelitian yang mengkaji kadar hemoglobin pada remaja putri
- d. Mengkaji hasil penelitian hubungan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dengan kadar hemoglobin pada remaja putri
- e. Mengkaji hasil penelitian hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis diharapkan studi literatur ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi terutama pada tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan edukasi serta menambah wawasan, pandangan dan juga sikap terhadap tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin khususnya pada remaja putri mengenai pentingnya mengkonsumsi zat besi (Fe) dan menjaga kualitas tidur agar kadar hemoglobin darah tetap normal.