

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah salah satu kebutuhan dasar manusia, sehingga perlu diusahakan agar setiap penduduk semakin menyadari pentingnya kesehatan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya serta makin mampu untuk berperilaku hidup sehat. Kesehatan memiliki arti yang sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang optimal manusia tidak dapat melakukan semua aktivitas kesehariannya dengan sempurna. Tujuan pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia pada hakekatnya untuk meningkatkan angka mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Santoso, 2012).

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia termasuk masalah kesehatan yang paling sering dijumpai di seluruh dunia, dan merupakan masalah utama di masyarakat terutama di Negara berkembang. Anemia sekarang ini termasuk ke dalam salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan masalah nutrisi secara global yang paling sering ditemukan. Kejadian anemia pada remaja didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana menurunnya kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya yang diukur menggunakan metode *Cyanmethemoglobin*. Remaja putri termasuk kelompok yang rawan menderita anemia, ini dikarenakan remaja putri lebih banya mengkonsumsi makanan nabati dibandingkan makanan hewani, membatasi asupan makan karena ingin tampil langsing, siklus menstruasi setiap bulan dan ekskresi zat besi melalui feses (Irianto, 2014).

Remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Peningkatan kebutuhan zat besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi (Dieny, 2014). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%. Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia sebesar 23,9%, sedangkan prevalensi anemia pada wanita umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Prevalensi anemia pada tahun 2007 di DKI Jakarta sebesar 15% dan angka tersebut melebihi rata-rata prevalensi anemia nasional yang mencapai 11,9% dan prevalensi anemia tertinggi terdapat pada kelompok dewasa 59,1% dan tertinggi kedua terdapat pada kelompok remaja.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Beberapa zat gizi adalah besi, protein yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, yang mempengaruhi absorpsi besiyang

mempengaruhi stabilitas membrane sel darah merah. Penyebab anemia gizi adalah kurangnya asupan besi, terutama dalam bentuk besi-hem (Almatsier, 2009). Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi.

Gejala anemia dilihat berdasarkan fisik seperti 5 L (Lemah, Letih, Lesu, Lemah, dan Lunglai). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016) pada siswi MTS di Banten menunjukkan bahwa sebanyak 90% siswi sudah mengetahui gejala anemia dengan benar. Sebagian besar, siswi sudah mengetahui penyebab anemia yaitu kurang makan makanan yang bergizi, penyakit infeksi (seperti cacing tambang, malaria), disebabkan pendarahan (nifas dan menstruasi) serta frekuensi makan yang berkurang. Sebanyak 85% siswi telah mengetahui penyebab anemia kurang makan makanan bergizi serta frekuensi makan yang kurang, sedangkan disebabkan pendarahan (nifas dan haid) sebanyak 37% siswi telah mengetahuinya, namun sebagian besar siswi belum mengetahui penyebab lain anemia karena penyakit infeksi, hanya 5% saja siswi yang telah mengetahui.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mencanangkan pedoman gizi seimbang yang terdapat 4 (empat) pilar yang harus dipenuhi untuk mencapai pola gizi seimbang, antara lain (1) Mengonsumsi makanan beragam ;(2) Membiasakan perilaku hidup bersih ;(3) Melakukan aktivitas fisik ;(4) Mempertahankan dan memantau Berat badan (BB) dalam batas normal (Kemenkes RI, 2014). Makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi terutama besi non heme adalah vitamin C dan sumber protein hewani tertentu, seperti daging dan ikan (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Menurut Dieny (2014) anemia gizi disebabkan oleh kekurangan salah satu atau beberapa zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin antara lain seperti zat besi, protein, dan vitamin C.

Protein memegang peranan esensial dalam mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi (Almatsier, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi SMPN 10 Manado oleh Soedijanto *et al* (2015) bahwa responden yang memiliki tingkat asupan protein yang tidak cukup dengan kejadian anemia sebesar 8 orang (4.3%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 9 orang (4,9%), dengan nilai $p\text{ value} = 0.05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian anemia.

Zat besi termasuk komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Hemoglobin mengandung besi yang disebut hem dan protein globulin. Setiap molekul hemoglobin mengikat oksigen untuk diedarkan ke

seluruh tubuh. Pada remaja putri, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Beberapa faktor penyebab kurangnya konsumsi zat besi pada remaja adalah ketersediaan pangan, kurangnya pengetahuan dan kebiasaan makan yang salah (Indartanti & Kartini, 2014). Zat besi merupakan unsur penting tubuh dan diperlukan untuk produksi sel darah merah. Jika zat besi tidak cukup di dalam tubuh, maka zat besi yang disimpan dalam tubuh akan digunakan. Apabila simpanan besi habis maka akan kekurangan sel darah merah dan jumlah hemoglobin didalamnya akan berkurang sehingga mengakibatkan anemia (Proverawati, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktalina (2011) pada remaja putri di SMAN 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman menunjukkan terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh 71.4% dengan tingkat asupan zat besi yang kurang dan yang memiliki asupan zat besi yang cukup adalah sebesar 48.6%.

Vitamin C berperan dalam pembentukan sel darah merah adalah vitamin C. Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi bila diperlukan. Adanya vitamin C dalam makanan yang dikonsumsi memudahkan reduksi zat besi *ferric* menjadi *ferrous* yang lebih mudah diserap oleh usus halus. Absorpsi zat besi dalam bentuk non *heme* meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C (Almatsier, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati (2014) pada remaja putri di SMPN 4 Batang, bahwa hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia menunjukkan subjek dengan asupan vitamin C defisit cenderung memiliki frekuensi kadar hemoglobin dalam kategori anemia yaitu sebanyak 29 subjek (63%), selanjutnya pada kategori asupan vitamin C kurang cenderung memiliki frekuensi kadar hemoglobin dalam kategori tidak anemia sebanyak 2 subjek (66,7%), dan pada tingkat asupan vitamin C normal semuanya cenderung memiliki frekuensi kadar hemoglobin dalam kategori tidak anemia yaitu sebanyak 3 subjek (100%). Hasil uji korelasi Person Product Moment diperoleh r hitung sebesar 0,350 dengan tingkat signifikan (p -value) 0,011, karena nilai $p \leq 0,05$, maka terdapat hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang positif (0,350) menunjukkan bahwa arah hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia adalah searah, yaitu semakin baik asupan vitamin C maka kejadian anemia semakin rendah.

Pengetahuan akan mempengaruhi pola pikir seseorang untuk menentukan sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan remaja yang baik tentang anemia adalah hal utama dalam menjaga pemenuhan zat besi dalam makanan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damayani *et al* (2014) pada remaja putri di SMPN 2

Kotapinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 2 Kotapinang, dilihat dari data jumlah siswi yang berpengetahuan baik lebih banyak yang terkena anemia sebesar 75,0%. Hal ini dikarenakan meskipun pengetahuan seseorang itu sudah cukup baik, belum tentu dia tidak terkena anemia, karena pengetahuan gizi seseorang bukanlah faktor yang utama menentukan seseorang terkena anemia atau tidak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ngatu & Rochmawwati (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 4 Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan asupan protein, zat besi, vitamin C dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 tahun 2018.

1.2 Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia dan penelitian mengenai kejadian anemia pada remaja putri masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan tersebut dengan waktu yang singkat dan biaya yang terbatas. Penelitian ini dibatasi pada variabel tingkat asupan zat protein, zat besi, Vitamin C dan pengetahuan gizi remaja putri sebagai variabel independen. Sedangkan kejadian anemia sebagai variabel dependen.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan protein, zat besi, vitamin C dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di SMPN 191 tahun 2018?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat protein, zat besi, vitamin C dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.

1.4.2. Tujuan Khusus:

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia.
2. Mengidentifikasi hubungan asupan protein pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
3. Mengidentifikasi hubungan asupan zat besi pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
4. Mengidentifikasi hubungan asupan vitamin C pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.

5. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
6. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
7. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
8. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.
9. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 191 Tahun 2018.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Remaja

Penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan kepada remaja putri mengenai asupan protein, zat besi, vitamin C dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia sehingga remaja putri dapat menjaga asupannya dan meningkatkan pengetahuannya.

1.5.2. Bagi SMPN 191 Jakarta Barat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia, karena anemia dapat mempengaruhi proses belajar mengajar dan prestasi belajar siswanya.

1.5.3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian bermanfaat untuk meningkatkan wawasan peneliti tentang asupan zat gizi dan pengetahuan gizi pada remaja putri dalam pencegahan anemia.

1.5.4. Bagi Universitas Esa Unggul

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta dan sebagai bahan bacaan dan informasi yang berguna tentang asupan zat gizi dan pengetahuan gizi pada remaja putri dalam pencegahan anemia di SMPN 191 Jakarta Barat.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Penelitian dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Analisis	Hasil
1	Cahya Daris Tri Wibowo, Iva Harsoyo Notoatmojo, Afiana Rohman (2013).	Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang	Observasional Analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji Chi-Square	Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan anemia pada remaja putri SMP
2	Arenda Reka Narima Sptyasih, Laksmi Widajanti, S.A. Nugraheni (2016)	Hubungan asupan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C dengan kadar hemoglobin siswa di smp negeri 2 tawangharjo kabupaten Grobogan	Observasional melalui pendekatan <i>cross-sectional</i>	Analisis secara univariat dan bivariate menggunakan uji korelasi Rank Spearman	Ada hubungan asupan zat besi, asam folat, vit B dengan kadar hb. Dan tidak ada hubungan asupan vit C dengan kadar hemoglobin siswa di SLTP 2 KecamatanTawangharjo Grobogan

3	Hermina, An Nofifasari dan Rina Anggorodi (2009).	Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di sekolah menengah pertama (SMP)	<i>cross-sectional</i>	Uji Chi-Square dan uji regresi logistic sederhana	Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak perempuan remaja adalah pengetahuan gizi mereka, ketersediaan sarapan pagi di rumah, pendidikan ibu mereka.
4	Sharon G. A. Soedijanto, Nova H. Kapantow, dan Anita Basuki (2015).	Hubungan antara asupan zat besi dan protein dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 10 Manado	<i>cross-sectional.</i>	uji Fisher's exact	Terdapatnya adanya hubungan antara asupan zat besi dan protein dengan kejadian anemia
5	Ermita Arumsari (2008).	Faktor risiko anemia pada remaja putri peserta program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (ppagb) di kota Bekasi	<i>cross-sectional</i>	Menggunakan korelasi spearman dan regresi logistik	Faktor risiko yang secara signifikan mempengaruhi status anemia adalah usia, status menstruasi, frekuensi konsumsi telur ayam, telur bebek, waluh, dan sawi.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel independen yang digunakan yaitu asupan protein, zat besi, vitamin C dan pengetahuan gizi, sedangkan variabel dependen yang digunakan yaitu kejadian anemia.

