

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Permasalahan gizi utama yang terjadi diseluruh dunia salah satunya adalah anemia. World Health Organization (WHO) menyatakan terdapat enam negara yang perempuannya dengan usia 15-49 tahun menderita anemia yakni Amerika, Asia, Afrika, Eropa, Mediterian Timur, dan wilayah Pasifik Barat dengan populasi sebanyak 409-595 juta jiwa. Di Asia sendiri, pravelensi wanita anemia pada usia 15-45 tahun mencapai angka 202 juta orang dan dari 11 negara di Asia Indonesia berada pada posisi ke 8 setelah Srilangka dengan populasi 7,5 juta jiwa pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2011). Pada tahun 2019, prevalensi anemia global mencapai 29,9% pada wanita usia subur atau setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 pravelensi masyarakat Indonesia yang menderita anemia yaitu 21,7% dengan proporsi di perkotaan dan pedesaan secara berurutan adalah 20,6% dan 22,8%, sedangkan dilihat dari kelamin laki-laki dan perempuan secara berurutan adalah 18,4% dan 23,9%. Dilihat dari pengelompokan usia, prevalensi penderita anemia dengan usia 5-14 tahun sebanyak 26,4% dan pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Pada Riskesdas tahun 2018 terlihat adanya kenaikan prevalensi anemia remaja putri di Indonesia yakni sebesar 12,8% (dari 37,1% meningkat menjadi 48,9%) (Kemenkes, 2018).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh berada di bawah nilai normal atau nilai standar rujukan (WHO, 2017). Hemoglobin atau juga disebut Sel darah merah adalah suatu protein yang berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh bagian tubuh. Penyebab umum yang paling sering terjadi pada penderita anemia yaitu kurangnya asupan zat

besi, yang diperkirakan sekitar 50% dari seluruh kasus anemia (Stevens et al., 2013). Anemia yang terjadi akibat dari defisit Fe atau zat besi ini seringkali disebut dengan anemia gizi besi. Anemia menjadi salah satu masalah Kesehatan yang menyebabkan penderita anemia mengalami gejala seperti kelelahan, lesu, dan letih sehingga berdampak pada produktivitas dan kreativitasnya. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan kerentanan generasi yang bermasalah gizi (Kemenkes, 2021).

Kondisi anemia sendiri dapat terjadi pada semua fase dalam daur kehidupan. Salah satu kelompok yang berisiko tinggi untuk mengalami anemia adalah kelompok remaja dengan usia 10-19 tahun (Kassebaum et al., 2014). Pada masa ini, remaja mengalami salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan kebutuhan akan zat gizi termasuk zat besi akan meningkat dalam tubuh (FAO, 2002). Anemia yang paling sering dialami remaja adalah anemia defisiensi besi. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi dibandingkan dengan remaja putra. Selama periode menstruasi yang dialami oleh remaja putri, zat besi juga diperlukan untuk mengganti kehilangan zat besi yang keluar dengan darah menstruasi. Selain itu, pernikahan di usia dini dan kehamilan pada remaja menjadi salah satu faktor yang juga meningkatkan risiko anemia pada remaja putri (Passi et al., 2000).

Penelitian yang dilakukan Namira (2016) menyatakan bahwa asupan zat gizi yang tidak mencukupi terutama beberapa zat gizi penting seperti protein, zat besi, vitamin B12, asam folat, vitamin C dapat menyebabkan terganggunya pembentukan sel darah merah yang menyebabkan anemia.

Transportasi zat besi yang ada dalam tubuh dilakukan oleh protein. Asupan protein yang kurang akan menyebabkan transportasi zat besi menjadi lambat sehingga tubuh mengalami defisiensi besi (Almatsier, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian Purwitaningtyas (2011) menyatakan semakin tinggi asupan zat gizi yang dikonsumsi baik protein, vitamin A, vitamin C, dan zat besi maka semakin tinggi pula kadar hemoglobin dalam darah sehingga dapat menurunkan risiko seseorang terkena anemia.

Zat besi juga memegang peran penting dalam kejadian anemia. Asupan zat besi yang kurang dalam tubuh dapat menyebabkan seseorang terkena anemia. Zat besi berperan mengikat empat oksigen dalam hemoglobin, sehingga gejala kurangnya zat besi akan menyebabkan penurunan peredaran oksigen dalam tubuh sehingga beberapa gejala muncul seperti mudah lelah, letih, lesu pusing dan konsentrasi berpikir akan menurun (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat UI, 2013).

Vitamin C memiliki fungsi untuk mengabsorpsi zat besi di dalam usus secara cepat dan memindahkannya ke dalam darah. Vitamin C memiliki peran utama dalam penyerapan zat besi (Gropper, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Diana (2014) yaitu hasil uji statistik antara asupan vitamin C dengan kadar Hemoglobin terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0.05$ ), karena vitamin C dan zat besi dapat membentuk senyawa askorbat besi kompleks yang terlarut dalam air dan mudah untuk diabsorpsi.

Asupan zat gizi yang kurang dalam jangka waktu panjang akan meningkatkan remaja menderita anemia. Dampak buruk kejadian anemia yang dialami oleh remaja adalah konsentrasi belajar akan menurun sehingga prestasi juga akan menurun, serta dapat berpengaruh dalam produktivitas di masa remaja (Tarwoto, dkk. 2010). Selanjutnya anemia juga dapat menyebabkan imunitas dan daya tahan tubuh menurun sehingga rentan terkena infeksi. Kebugaran jasmani dapat terganggu pada seseorang yang menderita anemia. Apabila anemia tidak segera diatasi, maka dampak masa yang akan datang pada remaja putri yang nantinya akan hamil akan berdampak pada janinnya. Janin yang dilahirkan oleh seorang Ibu penderita anemia akan meningkatkan risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), dan kematian perinatal (Hayati, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hubungan asupan asupan protein dengan kadar hemoglobin remaja putri.
2. Untuk mengetahui hubungan asupan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri.
3. Untuk mengetahui hubungan asupan asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri.

#### 1.4.2. Secara Praktis

##### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah wawasan terkait asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri.

##### 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi berupa pentingnya asupan protein, zat besi, dan vitamin C untuk mencegah anemia remaja putri.