

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B₆ yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, *zinc* yang mempengaruhi absorpsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi. Penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya asupan besi, terutama dalam bentuk besi-hem (Almatsier, 2009).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. 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%.

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).

Menurut penelitian yang dilakukan Tadete dkk (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.

Zinc merupakan zat gizi mikro yang mempengaruhi metabolisme besi. *Zinc* berinteraksi dengan besi baik secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi tidak langsung antara *zinc* dan besi dapat terjadi melalui peran *zinc* dalam sintesis berbagai protein termasuk protein pengangkut besi yaitu transferin. Peranan *zinc* yang bekerja hampir pada semua metabolisme tubuh, dalam pembentukan sel darah merah dengan membantu enzim *karbonik anhidrase* esensial untuk menjaga keseimbangan asam basa. *Zinc* membantu enzim *karbonik anhidrase* merangsang produksi HCl lambung yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin (Linder (2006) dalam dewi, 2008).

Zat gizi mikro yang juga 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 *ferri* menjadi *ferro* yang lebih mudah diserap usus halus. Absorpsi zat besi dalam bentuk non *heme* meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C (Almatsier, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2011) pada remaja putri di SMA Negeri 2 Semarang yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia, korelasinya bersifat positif yang menunjukkan semakin tinggi asupan vitamin C maka kadar hemoglobin akan semakin tinggi pula yang berarti kejadian anemia semakin rendah. Hal ini membuktikan bahwa vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi dalam tubuh.

Konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Remaja yang memiliki status gizi kurang akan beresiko terkena anemia terutama pada remaja putri. Anemia juga dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Pada remaja putri, kebutuhan besi tambahan diperlukan untuk menyeimbangkan kehilangan zat besi akibat darah haid, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan besi untuk mengganti kehilangan darah total (Hapzah, 2012).

Unit Pelayanan Teknis Dasar (UPTD) Puskesmas Batang III Kota Batang merupakan salah satu sarana pelayanan kesehatan yang berada di kecamatan Batang. Wilayah puskesmas Batang III menaungi empat Sekolah Menengah Pertama. Hasil penjarangan yang dilakukan dengan pemeriksaan klinis untuk menentukan kejadian anemia terhadap seluruh murid kelas VII disemua sekolah menengah pertama di wilayah puskesmas Batang III tahun 2013 terdapat prevalensi anemia pada

remaja putri sebesar 15,32%. Hasil survei awal yang dilakukan tanggal 26 April 2014 di SMP Negeri 4 Batang dengan pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan pada 20 pelajar putri kelas VIIB ternyata terdapat 5 (25%) siswa yang menderita anemia. Berdasarkan latar belakang tersebut diperlukan suatu penelitian tentang hubungan asupan Fe, *zinc*, vitamin C, dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan asupan Fe, *zinc*, vitamin C dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan Fe, *zinc*, vitamin C dan status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan Fe, *zinc*, vitamin C dan status gizi serta status anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.
- b. Menganalisis hubungan asupan Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.
- c. Menganalisis hubungan asupan *zinc* dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.

- d. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Dinas Kesehatan

Dapat dijadikan masukan dalam perencanaan program gizi sebagai acuan dalam pembuatan program kesehatan yang akan datang.

2. Bagi siswa

Menambah pengetahuan khususnya tentang asupan zat gizi dan anemia pada remaja.

3. Bagi pihak sekolah

Memberikan masukan bagi sekolah agar lebih memperhatikan para siswa yang memiliki gejala anemia, karena dapat berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar siswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi dengan pembahasan mengenai hubungan asupan Fe, *zinc*, vitamin C dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Batang.