

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap seseorang mengalami masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahapan umur yang datang setelah masa anak – anak berakhir. Hal ini ditandai dengan perubahan fisik yang sangat cepat. Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar, sebesar 22,2 % dari jumlah penduduk Indonesia terdiri dari usia 10 – 19 tahun (Waryana , 2010).

Pada masa remaja kebutuhan akan zat-zat gizi cukup tinggi, sehingga faktor gizi sangat mempengaruhi postur dan performa seseorang pada usia dewasa. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia, Hal ini disebabkan remaja putri merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi termasuk asupan zat besi. Selain itu adanya siklus menstruasi setiap bulan yang menyebabkan remaja putri mudah terkena anemia defisiensi besi serta pola hidup remaja yang sangat memperhatikan postur tubuh, membuat remaja putri membatasi asupan makanan dan pantangan terhadap makanan, seperti pada diet vegetarian (Sediaoetama, 2006).

Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi dimana terjadinya penurunan jumlah massa eritrosit (*red cell mass*) yang ditunjukkan dengan penurunan kadar

hemoglobin, hematokrit, dan hitungan eritrosit dari nilai normal, dimana nilai normal kadar hemoglobin yaitu 12 gr/dl (Arisman, 2004). Dalam proses sintesis hemoglobin ini membutuhkan ketersediaan zat besi, zat besi merupakan komponen utama pembentukan hemoglobin (Price S.A, 2007). Selain zat besi dibutuhkan juga ketersediaan zat gizi makro dan mikro lain yang digunakan secara bersamaan untuk meningkatkan penyerapan zat besi, zat gizi tersebut diantaranya protein. Protein disini berperan dalam proses pengangkutan zat besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru sedangkan vitamin C membantu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh dan berperan mengangkut serta memindahkan zat besi ke dalam darah, mobilisasi simpanan zat besi dalam limpa terutama dalam bentuk hemosiderin (Soemardjo, 2009).

Anemia juga bisa disebabkan oleh hilangnya darah secara kronis atau menstruasi, menstruasi merupakan pendarahan secara periodic dan siklik dari uterus disertai pelepasan dari endometrium. Lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek yakni kurang dari 28 hari, memungkinkan terjadinya kehilangan zat besi dalam jumlah lebih banyak sehingga lebih beresiko untuk terkena anemia. Perkiraan prevalensi anemia ini secara keseluruhan di dunia yaitu pada negara berkembang sebesar 36% atau sekitar 1400 juta orang dari perkiraan populasi penduduk sebesar 3800 juta orang, sedangkan pada negara maju prevalensi anemia yaitu sebesar 8% atau sekitar 100 juta orang dari perkiraan populasi penduduk 1200 juta orang (Arisman, 2010). Data hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT)

prevalensi anemia defisiensi zat besi yaitu pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun 7,1% dan usia 19-45 tahun 39,5% (Depkes RI. 2007).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2012, prevalensi anemia defisiensi zat gizi pada Puskesmas Tasikmadu memiliki prevalensi sebesar 12,82% dengan urutan ke-6 dari 21 puskesmas di Kabupaten Karanganyar. Meskipun berada pada urutan ke-6, namun untuk prevalensi anemia pada remaja Puskesmas Tasikmadu memiliki prevalensi tertinggi. Prevalensi tertinggi pada kelompok remaja yaitu pada SMPN 1 Tasikmadu sebesar 84,12%, SMPN 2 Tasikmadu sebesar 56,7% dan SMPN 3 Tasikmadu sebesar 53,4% (Dinkes Karanganyar, 2012).

Pada tahun 2014. dengan sekitar 264 siswa dari SMPN 1 Tasikmadu yang melakukan pemeriksaan hemoglobin, sekitar 49,16% siswa SMP N 1 Tasikmadu baik laki-laki dan perempuan menderita anemia defisiensi zat gizi. Selain itu Sekolah Menengah Pertama ini belum pernah dijadikan sebagai tempat penelitian ilmiah tentang kesehatan terutama anemia. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui gambaran tentang Hubungan Antara Asupan zat gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) dan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMPN 01 Tasikmadu.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dari berbagai uraian permasalahan dalam latar belakang maka peneliti merumuskan permasalahan yakni. Bagaimana Hubungan antara Asupan Zat

Gizi (Protein, Zat Besi, Vit.C) dan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMPN 01 Tasikmadu.

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### 1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hubungan antara asupan zat gizi (Protein, Besi, Vit.C) dan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan antara asupan zat gizi (Protein) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- b. Mendeskripsikan antara asupan zat gizi (Zat besi) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- c. Mendeskripsikan hubungan antara asupan zat gizi (Vitamin C) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- d. Mendeskripsikan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi (Protein) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi (Zat besi) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi (Vitamin C) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.

- h. Menganalisis hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 01 Tasikmadu.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar

Sebagai salah satu acuan untuk menentukan langkah-langkah strategis dalam penanggulangan anemia pada remaja putri.

2. Bagi institusi terkait

Sebagai bahan acuan untuk menambah referensi dan sebagai masukan informasi bagi pihak terkait tentang anemia terhadap remaja sehingga pihak terkait dapat membantu kualitas dan kuantitas pendidikan dibidang kesehatan serta memberikan gambaran tentang tingkat konsumsi gizi protein, besi, vitamin C dan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat selama perkuliahan dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya. Untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan pengalaman nyata dalam penelitian.