

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang cukup menonjol pada anak-anak sekolah khususnya remaja (Bakta, 2006). Badriah (2011) menyebutkan masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah kurang zat gizi besi atau anemia. Anemia merupakan kelanjutan dampak kekurangan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak dan kurang zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu/lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Barasi, 2009).

Remaja putri lebih sering mengalami anemia. Usia reproduksi remaja putri setiap harinya memerlukan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya hal tersebut diperparah dengan pola konsumsi remaja putri yang terkadang melakukan diet pengurusan badan sehingga kebutuhan asupan zat besi semakin sedikit (Arisman, 2004).

Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Disamping itu siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia defisiensi

besi. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti pada diet vegetarian (Sediaoetama, 2006).

Prevalensi yang mengalami anemia di Indonesia yaitu 21,7 %, laki-laki 18,4% dan perempuan lebih tinggi yaitu 23,9%. Proporsi anemia menurut usia 15-24 tahun yaitu 18,4% (Risikesdas, 2013). Hasil penelitian Mulyawati (2003) prevalensi anemia pada wanita lebih besar dibandingkan dengan pria. Dalam penelitian tersebut ditemukan hampir 60 orang dari 72 responden wanita, menderita anemia dengan rentang usia antara 15 sampai 35 tahun.

Departemen gizi dan kesehatan masyarakat (2007) menyebutkan vitamin C dan protein hewani mengandung asam amino pengikat zat besi untuk meningkatkan absorpsi besi. Long (1996) menyebutkan kekurangan vitamin B12, asam folat, vitamin C dan zat besi dapat mengakibatkan pembentukan sel darah merah tidak efektif sehingga menimbulkan anemia. Pada remaja anemia dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya stamina dan produktifitas kerja (Hardinsyah dkk, 2007). Tingginya anemia pada remaja akan berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri akan menyebabkan daya konsentrasi menurun sehingga akan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar (Kusumawati, 2005).

Hasil penelitian Permaisih dalam Sulistyoningsih (2011) menyebutkan prevalensi anemia pada remaja sebesar 25,5% dengan rincian 21% pria dan 30% pada wanita. Hal ini dikarenakan pada usia remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, serta sering membatasi konsumsi makan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan

zat besi banyak yang dipecah. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia, yang dapat menyebabkan aktivitas fisik pada siswi menurun. Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita hemoglobin normal adalah 12 gr/dl dengan eritrosit 3,5-4,5 jt/mm (Adriani dkk, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan Kirana (2011), menyebutkan prevalensi anemia pada remaja putri di SMA N 2 Semarang sebanyak 36,7%. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat kecukupan asupan protein, vitamin A, dan vitamin C di atas angka kecukupan, yaitu protein 62%, vitamin A 53,2%, dan vitamin C 41,8%. Hasil uji korelasi menunjukkan ada hubungan asupan protein ( $p=0,01$ ), vitamin A ( $p =0,031$ ), vitamin C ( $p =0,026$ ), dan zat besi ( $p=0,000$ ) dengan kejadian anemia ( $p<0.05$ ).

*World Health Organization* (2011) menyebutkan anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia. Masalah anemia yaitu kekurangan zat besi (Fe) menjadi masalah gizi terutama pada remaja terutama pada remaja putri karena remaja putri mengalami menstruasi (Febry dkk, 2013). Berdasarkan survei penelitian pendahuluan pada bulan

Januari 2015 di SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar terdapat siswi yang mengalami anemia mencapai 50% dari total siswi mulai kelas XI dan XII sebanyak 54 siswi.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara asupan protein dan vitamin C dengan kejadian anemia pada siswi SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat merumuskan masalahnya adalah “Apakah ada hubungan antara asupan protein, zat besi (Fe) dan vitamin C dengan kejadian anemia pada siswi SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan protein, zat besi (Fe) dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar

### 2. Tujuan Khusus :

- a. Mengukur asupan protein pada remaja putri
- b. Mengukur asupan zat besi (Fe) pada remaja putri
- c. Mengukur asupan vitamin C pada remaja putri
- d. Mengukur kadar Hemoglobin pada remaja putri

- e. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri
- f. Menganalisis hubungan asupan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri
- g. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri
- h. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman dalam bidang gizi dan kesehatan

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

1. Bagi SMK Penerbangan Bina Dirgantara Karanganyar

Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah melakukan kerjasama dengan Puskesmas Colomadu dalam menyusun program kesehatan dengan pemberian tablet zat besi (Fe) supaya dapat mencegah anemia pada siswi di SMK Penerbangan Bina Dirgantara Karanganyar

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri dan dapat dikembangkan lagi untuk penelitian berikutnya.