

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi yang memadai seperti kecukupan energi, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Zat gizi tersebut akan mempengaruhi kematangan sosial pada remaja (Soetjningsih, 2010). Selama masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat, yang ditandai dengan perubahan fisik remaja, hormonal, kognitif dan emosional. Perubahan – perubahan ini memerlukan energi dan zat gizi yang tinggi sehingga sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Marmi, 2013).

Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak salah satunya anemia defisiensi besi. Kekurangan besi mengakibatkan anemia. Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih besar daripada remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Anemia pada remaja dapat menyebabkan mudah lelah, hilangnya konsentrasi belajar yang rendah, menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Arisman, 2010).

Hemoglobin adalah suatu pigmen dalam darah berfungsi untuk memberi warna merah pada darah dan mempunyai kapasitas untuk membawa oksigen maupun *karbon dioksida* (Muchtadi, 2010). Dampak dari hemoglobin rendah adalah dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun, sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan

produktivitas kerja. Hemoglobin disamping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi, prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa (Agus, 2009).

Penyebab anemia antara lain, defisiensi asupan gizi dari makanan (zat besi, asam folat, protein, vitamin C, vitamin A, seng dan vitamin B12), adanya zat penghambat penyerapan besi dari yang berasal dari makanan, penyakit infeksi, malabsorpsi dan pendarahan juga dipengaruhi faktor biologis seperti, menstruasi tiap bulan, kehamilan, melahirkan, dan masa nifas (Prayitno dan Fadhilah, 2012)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi gizi besi, yang cukup menonjol pada anak-anak sekolah khususnya remaja (Bakta, 2007). Badriah (2011) menyebutkan masalah gizi banyak terjadi pada remaja, khususnya remaja putri adalah kurang zat besi atau anemia. Dampak anemia putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi mengakibatkan berkurangnya semangat belajar dan prestasi menurun. Rendahnya status besi (Fe) mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lelah, sesak nafas, dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Barasi, 2009).

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin lebih rendah dari batas normal. Zat besi merupakan unsur utama untuk pembentukan hemoglobin di dalam tubuh. Asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan pembentukan hemoglobin menurun (Tarwoto dan Wartonah, 2008).

Zat besi didalam tubuh tidak pernah berada dalam bentuk bebas dan selalu berkaitan dengan protein. Protein berperan penting untuk mengangkut zat-zat gizi dalam tubuh (Bakta, 2007). Hal ini didukung oleh penelitain Pratiwi (2016) yang menyatakan bahwa protein memiliki peran penting sebagai alat perpindahan zat besi yang ada didalam tubuh untuk pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Asupan protein yang kurang mengakibatkan perpindahan zat besi ke sumsum tulang terhambat sehingga produksi sel darah merah terganggu.

Kekurangan zat besi (Fe) dalam makanan sehari-hari dapat menimbulkan kekurangan darah yang dikenal sebagai anemia gizi besi (AGB). Remaja putri lebih rawan terhadap anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki, terdapat kesulitan dalam memenuhi kebutuhan Fe (zat besi) yaitu rendahnya tingkat penyerapan Fe dalam tubuh, terutama sumber Fe nabati yang hanya diserap 1-2%. Sumber Fe hewani mencapai 10-20 %, bentuk besi dalam makanan berpengaruh terhadap penyerapannya. Besi *hem* merupakan bagian dari hemoglobin dan mioglobin yang terdapat dalam daging hewan dapat diserap dua kali lipat daripada besi *non-hem* adalah vitamin C serta sumber protein hewani tertentu (Andriani dan Wiratjamadi, 2012).

Asupan protein dalam tubuh sangat membantu penyerapan zat besi, maka dari itu protein bekerja sama dengan rantai protein mengangkut elektron yang berperan dalam metabolisme energi. Selain itu vitamin C dalam tubuh remaja harus tercukupi karena vitamin C merupakan reduktor, maka di dalam usus zat besi (Fe) akan dipertahankan tetap dalam bentuk *fero* sehingga lebih mudah diserap. Selain itu vitamin C membantu

mentransfer Fe dari darah ke hati serta mengaktifkan enzim-enzim yang mengandung Fe (Muchtadi, 2010).

Data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2008 mengungkapkan prevalensi anemia defisiensi remaja putri (15-19 tahun) sebesar 26,5% dan wanita usia subur sebesar 26,9%. Menurut riset kesehatan dasar tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,9%, sedangkan prevalensi anemia umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan remaja putri umur 15-25 tahun sebesar 18,4%.

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin di MTSN Ngemplak Boyolali yang dilakukan oleh petugas laboratorium kesehatan Puskesmas ngemplak, pada tahun 2016 didapat siswi putri yang menderita anemia sebesar 33,48%. Permasalahan ini melebihi prevalensi anemia nasional RISKESDAS 2013 yaitu 26,4 %. Hasil survey pendahuluan terhadap 32 siswi di peroleh konsumsi protein dan zat besi termasuk dalam kategori kurang masing-masing sebesar 77% dan 97%. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Protein dan Vitamin C dengan Kadar hemoglobin Remaja Putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara tingkat konsumsi Fe, Protein dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi Fe, protein dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi putri di MTS Ngemplak Kabupaten Boyolali

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat konsumsi Fe, Protein dan Vitamin C pada siswa putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali
- b. Mendeskripsikan kadar hemoglobin pada siswa putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali
- c. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi fe dengan kadar hemoglobin pada siswi putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein dengan kadar hemoglobin pada siswi putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali
- f. Internalisasi nilai-nilai keislaman dalam Hubungan tingkat asupan fe, protein dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi MTSN Ngemplak Kabupaten boyolali

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang anemia dengan meningkatkan kesadaran pentingnya gizi pada siswa Sekolah

MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali dalam membangun generasi yang sehat cerdas bebas dari anemia.

2. Bagi Instasi Kesehatan Kabupaten Boyolali

Instasi terkait seperti Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali Jawa Tengah dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan bahan masukan dalam penyusunan program-program yang berkaitan dengan penanggulangan anemia pada siswi putri di MTSN Ngemplak Kabupaten Boyolali.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang serupa.