

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. *World Health Organization* (WHO) menyatakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang yaitu anemia (WHO, 2013). Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja dan ibu hamil. Prevalensi anemia remaja di dunia sekitar 40-88%. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 23,9%. Pada Riskesdas tahun 2018 dengan penderita anemia terbanyak ada pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2013) prevalensi anemia di Jawa Tengah mencapai 57,1%. Data dinas kesehatan Sukoharjo tahun 2015, anemia di Kabupaten Sukoharjo masih tinggi yaitu sebesar 28,08% dengan tiga kecamatan di Sukoharjo yang prevalensi anemianya tinggi yaitu Nguter sebanyak 51%, Weru sebanyak 28% dan Sukoharjo sebanyak 37%. Penelitian Latifah (2017) yang dilakukan di SMAN 1 Nguter mendapatkan prevalensi anemia mencapai 68 %.

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar *haemoglobin* dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung *haemoglobin* yang mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantar ke seluruh tubuh. Anemia secara mudah dapat dikatakan

seseorang dengan keadaan kadar *haemoglobin* dalam darah kurang dari yang seharusnya (Almatsier,2009).

Remaja merupakan tahap di mana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat. Remaja putri mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, persepsi yang salah dari kebanyakan remaja putri untuk menjaga bentuk tubuh dengan cara mengurangi porsi makan karena faktor takut gemuk, sehingga remaja putri tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan *haemoglobin*. Persentase anemia lebih banyak diderita oleh wanita dibandingkan dengan seorang pria karena remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi (Depkes RI, 2003). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Brown, 2004).

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan menderita anemia karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Akan tetapi, pada umumnya kebanyakan penderita tidak mengetahui atau tidak menyadarinya. Bahkan ketika tahu pun penderita menganggap anemia adalah masalah yang disepelekan (Yusuf, 2011).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya penyerapan zat besi rendah, jumlah zat besi dalam makanan tidak cukup, pengetahuan yang rendah tentang zat besi,

pengetahuan yang kurang tentang pengetahuan tentang anemia, lamanya menstruasi, pola makan tidak baik, kebutuhan meningkat, status sosial ekonomi, dan penyakit infeksi (Puji, 2010). Dampak anemia jangka panjang pada remaja adalah dapat melahirkan berat badan lahir rendah (BBLR), besarnya angka kesakitan, dan kematian janin (Arisman, 2009).

Asupan zat gizi terdiri dari asupan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat, sedangkan asupan zat gizi mikro terdapat vitamin dan mineral. Ketidak seimbangan asupan zat gizi bisa menjadi penyebab kurangnya *haemoglobin* pada remaja, contoh ketidak seimbangan asupan energi, protein dan zat gizi mikro seperti zat besi dan seng akan mengakibatkan kondisi anemia (Proverawati,2011).

Zat besi merupakan unsur penting tubuh yang diperlukan untuk produksi sel darah merah. Zat besi merupakan salah satu komponen dari *heme*, bagian dari *haemoglobin*, protein dalam sel darah merah yang mengikat oksigen dan memungkinkan sel darah merah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Jika zat besi tidak cukup di dalam tubuh, maka zat besi yang disimpan dalam tubuh akan digunakan. Apabila simpanan zat besi habis maka akan kekurangan sel darah merah dan jumlah *haemoglobin* di dalamnya akan berkurang sehingga mengakibatkan anemia (Proverawati, 2011).

Zat besi mempunyai fungsi yaitu untuk pembentukan *haemoglobin*, mineral dan pembentukan enzim. Defisiensi besi dapat mengakibatkan cadangan zat besi dalam hati menurun, sehingga pembentukan sel darah merah terganggu dan akan mengakibatkan pembentukan kadar *haemoglobin*

rendah atau kadar *haemoglobin* darah di bawah normal. Jika keadaan ini terus berlanjut akan terjadi anemia. (Almatsier,2001).

Asupan zat besi mempunyai peranan yang penting untuk pembentukan *haemoglobin*. Asupan besi yang kurang dari AKG tidak akan langsung mempengaruhi kadar *haemoglobin* karena tubuh masih memiliki cadangan zat besi di hepar. Setelah cadangan zat besi habis, baru akan menyebabkan penurunan kadar *haemoglobin* (Gibson, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholicha (2019) menyatakan ada hubungan asupan zat besi dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Manyar Gresik. Hasil analisis hubungan asupan zat besi dan kadar *haemoglobin* menunjukkan ada hubungan yang kuat antara asupan zat besi dengan kadar *haemoglobin*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Husnul Khatimah (2017) ada hubungan asupan zat besi terhadap kadar *haemoglobin* pada remaja putri di MAN 1 Surakarta, asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki asupan zat besi rendah akan beresiko 9 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang cukup. Makanan yang paling banyak di konsumsi oleh siswi adalah sumber zat besi hewani yaitu telur ayam, daging ayam, bakso, ikan bandeng dan susu kental manis, sumber zat besi dari kacang-kacangan yaitu tahu dan tempe sedangkan untuk sayur-sayuran wortel, tomat, dan bayam dan sumber zat besi dari buah-buahan yaitu jeruk dan pisang.

Pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia.

Rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia mengakibatkan kurangnya konsumsi makanan sumber protein hewani. Pendidikan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, non formal, media massa dan orang lain. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki kecenderungan untuk bersikap baik yang selanjutnya akan mempengaruhi perilaku (Warrilow,2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mularsih (2017) di SMK Nusa Bhakti menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia, sehingga remaja putri tidak mengetahui bagaimana cara pencegahan anemia pada saat menstruasi. sedangkan penelitian yang dilakukan Ummiyati (2015) di pondok pesantren Al-Mukmin Sukoharjo menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 30 orang (51%), dan responden yang pengetahuannya baik sebanyak 14 orang (24%). Pengetahuan remaja putri mayoritas dalam kategori cukup bahkan baik sehingga memiliki asupan makanan yang bergizi daripada mengonsumsi makanan siap saji dalam pengaturan pola makan.

Menurut Soetjningsih (2007) Penyebab rendahnya kadar *haemoglobin* dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang di konsumsi memiliki *bioavailabilitas* zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Ikhmawati dkk, 2013).

Berkaitan dengan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Nguter “

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Nguter kabupaten Sukoharjo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan zat besi pada remaja putri di SMAN 1 Nguter
- b. Mendeskripsikan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMAN 1 Nguter
- c. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Nguter
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di SMAN 1 Nguter

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

Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah agar memperhatikan asupan zat besi dan pengetahuan bagi para siswi.