

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan keadaan jumlah sel darah merah atau kadar *hemoglobin* yang ada di dalam tubuh manusia berada di bawah kadar normal. Sel darah merah yang mengandung *hemoglobin* memiliki fungsi dalam mengangkut oksigen ke jaringan yang ada di seluruh tubuh (Kemenkes RI, 2018). Gejala anemia ditandai dengan timbulnya lemah, letih, lesu serta mata berkunang-kunang, dan merasa mudah mengantuk (Kemenkes, 2018). Gejala klinis yang pada umumnya muncul adalah kulit pucat, sakit lidah, rambut rontok, dan *koilonychias* (Maharani, 2019). Kelompok usia yang rawan mengalami anemia yaitu remaja putri (Srivastava, *et al.*, 2016). Anemia juga merupakan salah satu masalah Kesehatan yang sering terjadi pada kelompok remaja putri (Engidaw, *et al.*, 2018).

Kelompok usia remaja yang berada pada rentang usia 11 – 20 tahun sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan zat gizi makro maupun zat gizi mikro yang lebih banyak, apabila konsumsi zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka zat gizi yang berperan dalam meningkatkan penyerapan tidak bekerja secara maksimal dan menyebabkan resiko terjadinya anemia lebih tinggi (Sholicha dan Muniroh, 2019). Remaja putri rentan terkena anemia dikarenakan setiap bulannya

mengalami menstruasi sehingga banyak zat-zat penting dalam tubuh yang hilang selama menstruasi (WHO, 2011).

Kejadian anemia yang sering terjadi pada remaja putri memiliki beberapa dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan. Dampak jangka pendek yang mungkin terjadi bagi remaja putri yang mengalami anemia yaitu dihadapkan dengan penurunan imunitas, konsentrasi, kebugaran pada usia remaja dan produktifitas yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga menimbulkan daya tahan tubuh yang lemah, mudah lemas, lapar dan prestasi belajar menurun (Handayani, 2022). Dampak jangka panjang yang mungkin terjadi yaitu pada remaja putri yang kelak akan menjadi ibu, anemia dapat memicu terjadinya komplikasi pada kehamilan seperti melahirkan secara premature atau bayi lahir dengan berat badan rendah dan resiko kematian akibat dari pendarahan saat melahirkan (Kemenkes, 2018). Anemia juga dapat menyebabkan beberapa penyakit komplikasi seperti gagal jantung dan hipertensi *pulmonal*. Penderita anemia juga rentan mengalami penyakit infeksi (Astari, 2018).

Anemia termasuk ke dalam salah satu masalah kesehatan global yang paling sering ditemukan, terutama pada remaja wanita. Berdasarkan data WHO, estimasi terbaru untuk tahun 2016 menunjukkan bahwa anemia mempengaruhi 33% wanita usia subur. Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu sebesar 23,9% dengan proporsi anemia berada di kelompok usia remaja. Pada data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia mengalami peningkatan 8,1% yaitu sebesar 32% yang di dominasi oleh kelompok umur remaja. Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Tengah yaitu 37,1%,

kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 11,8% sehingga menjadi 48,9%. Dari data hasil survey pemeriksaan anemia di Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo menyatakan prevalensi anemia sebesar 28,08% dari 12 kecamatan dan diperoleh bahwa kecamatan Nguter memiliki prevalensi Anemia 51% yang termasuk dalam prevalensi yang tinggi (Dinkes, 2015). Kecamatan Nguter dapat dikatakan memiliki prevalensi anemia pada remaja putri yang tinggi karena prevalensinya melebihi prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah.

Kadar hemoglobin dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu rendahnya asupan zat besi dan vitamin C (Noronha, *et al.*, 2014). Asupan zat besi berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin, karena zat besi merupakan salah satu komponen dari hemoglobin dalam sel darah merah yang mengangkat oksigen ke seluruh tubuh (Proverawati, 2014). Kekurangan zat besi dapat disebabkan beberapa hal seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau zat besi yang terkandung dalam makanan sulit diserap. Defisiensi zat besi biasanya terjadi pada masa pertumbuhan dan kekurangan asupan zat besi setelah kehilangan darah, jika tubuh mengalami kekurangan zat besi dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan terjadinya anemia (Hardinsyah, 2016).

Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi dengan membentuk senyawa askorbat besi kompleks yang larut dan mudah diabsorpsi melalui pembentukan feroaskorbat sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebanyak 50%, didalam vitamin C terdapat *enhancer* yang diperlukan untuk membantu penyerapan zat-zat penting dalam tubuh (Adriani & Wirjatmadi, 2014). Penelitian yang dilakukan Pradanti (2015) menyatakan terdapat

hubungan asupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di salah satu SMP Brebes dengan kejadian anemia. Asupan vitamin C dalam kategori defisit tingkat berat pada responden sebesar 81,81% dalam kondisi anemia. Tingginya asupan vitamin C dapat menurunkan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian Sholicha (2019), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi asupan zat besi dan vitamin C pada tubuh maka kadar hemoglobin juga akan bertambah tinggi, sehingga dapat menyebabkan rendahnya angka kejadian anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Choiriyah (2015), menyebutkan bahwa remaja putri dengan asupan vitamin C rendah mempunyai resiko 1,58 kali lebih tinggi menderita anemia dibandingkan remaja putri dengan asupan vitamin C yang mencukupi (OR=1,58 ; 95% CI: 1,22-2,03).

Menurut penelitian Hearttalini (2020), menyatakan bahwa remaja yang mengalami kejadian anemia di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo mencapai 61,5%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo masih tergolong tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 September 2022 dengan 30 remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo, terdapat 46,7% remaja putri mengalami suspek anemia atau diduga mengalami anemia. Studi pendahuluan dilakukan menggunakan kuesioner deteksi dini tanda-tanda pada anemia yang berisi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia yakni gejala anemia dan frekuensi menstruasi berlebih.

Berkaitan dengan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara asupan zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “apakah terdapat hubungan asupan zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan asupan zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- b. Mendiskripsikan asupan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- c. Mendiskripsikan asupan vitamin C pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- d. Mendiskripsikan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- e. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin-pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- f. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bahan makanan yang tinggi akan zat besi dan vitamin C, tingkat asupan zat besi dan vitamin C yang berhubungan dengan anemia sehingga diharapkan remaja putri dapat memperbaiki asupan zat besi dan vitamin C sesuai dengan kebutuhan serta remaja putri dapat mengetahui nilai kadar hemoglobin.

2. Bagi SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi data mengenai remaja putri yang mengalami anemia dan kemudian dapat dijadikan bahan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai anemia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan mengenai kadar hemoglobin pada remaja putri dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian berikutnya.