

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Saat ini masalah kesehatan masih menjadi salah satu tantangan utama yang sulit diatasi. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan mengurangi peningkatan masalah kesehatan. Permasalahan anemia pada dasarnya sering kali dipicu oleh rendahnya kesadaran individu dalam menjaga kesehatan diri. Seperti yang diketahui, anemia merupakan isu kesehatan masyarakat berskala global, yang paling banyak dialami oleh remaja putri dan wanita hamil. Secara global, prevalensi anemia pada wanita usia subur mencapai sekitar 29,9%, yang setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15 – 49 tahun. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia mencapai 48,9%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, proporsi anemia lebih tinggi pada perempuan (50,9%) dibandingkan laki-laki (49,1%), dengan angka tertinggi terjadi pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 84,6%. Tingginya angka kejadian anemia ini turut berkontribusi terhadap angka kematian wanita usia subur, khususnya ibu, yang masih menjadi salah satu fokus utama dalam prioritas pembangunan kesehatan nasional (Ba'ka *et al.*, 2023). Hemoglobin suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru keseluruhan tubuh (Kusdalina *et al.*, 2023).

Salah satu zat yang sering mengalami kekurangan pada vegetarian yaitu Zat besi merupakan salah satu nutrisi yang sering mengalami defisiensi pada individu dengan pola makan vegetarian. Pada vegetarian, zat besi diperoleh dari berbagai sumber nabati seperti gandum, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau tua, buah kering, dan biji-bijian. Meskipun terdapat beragam pilihan makanan nabati yang mengandung zat besi, bentuk zat besi yang terkandung dalam bahan pangan nabati memiliki tingkat keterserapan yang lebih rendah dibandingkan zat besi dari sumber hewani (Heryanto *et al.*, 2021). Saat ini, pola makan vegetarian semakin diminati oleh masyarakat. Salah satu alasan utama masyarakat memilih pola makan ini adalah karena makanan vegetarian tidak mengandung kolesterol seperti produk hewani. Vegetarian menghindari konsumsi daging dan hanya mengonsumsi

sayuran serta bahan makanan berbasis nabati (Hastuty & Wulandari, 2018). Namun, orang yang menjalani pola makan vegetarian memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena tidak mengonsumsi protein hewani. Pengetahuan sangat penting dalam menentukan tingkat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan, termasuk anemia, dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan.

Bedasarkan hasil survey lapangan yang dilakukan di Indonesia terdapat komunitas vegetarian salah satu nya yaitu komunitas Yayasan Buddha Tzu Chi adalah sebuah organisasi sosial kemanusiaan yang didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966 dan berkantor pusat di Hualien, Taiwan. Organisasi ini berkomitmen untuk menyebarkan cinta kasih universal melalui welas asih, mengurangi penderitaan, serta menciptakan perubahan positif di dunia. Yayasan Buddha Tzu Chi semakin berkembang sampai sekarang total memiliki 18 cabang yang beredat di beberapa kota. Sejak awal berdirinya Yayasan Buddha Tzu Chi ini telah mengajak para relawannya untuk menerapkan pola hidup vegetarian, seruan ini bertujuan untuk membangun rasa welas asih terhadap semua makhluk, menjaga kelestarian lingkungan, serta meningkatkan kesehatan. Berikut hasil wawancara dengan salah satu staff Yayasan Buddha Tzu Chi Medan tanggal 22 Januari 2025 alasan utama seseorang menjalani vegetarian antara lain karena ingin hidup sehat. Alasan lainnya yaitu etiket seorang manusia dan kasih sayang terhadap lingkungan terutama kepada hewan, selain itu membuat badan menjadi sehat serta aktif dalam bergerak. Pada zaman sekarang ini, kebanyakan hewan yang dipotong disuntik hormon terlebih dahulu sehingga memiliki dampak negatif bagi kesehatan sehingga orang yang mengonsumsi daging dapat meningkatkan penyakit degeneratif sehingga banyak yang mengubah pola makan menjadi seorang vegetarian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hastuty & Wulandari, 2018). Bahwa sebagian besar anggota vegetarian mengalami anemia, ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan komunitas vegetarian dengan penyebab anemia.

Menurut penelitian (Nugroho *et al.*, 2015), asupan protein nabati memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada wanita usia subur (WUS) yang menjalani pola makan vegan. Wanita usia subur yang mengonsumsi protein nabati dalam jumlah cukup cenderung mengalami anemia lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang asupan nabati yang memadai pada wanita usia subur vegan dapat membantu menurunkan risiko anemia.

Pada penelitian (Facebook, K. 2023) Jumlah penganut vegetarian di Indonesia terus meningkat. Penelitian 2019 menunjukkan bahwa status gizi vegetarian setara atau lebih baik dibandingkan konsumen daging. Mayoritas responden telah menjalani pola makan vegetarian selama lebih dari satu tahun, dengan alasan kesehatan sebagai motivasi utama. Walaupun sebagian besar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal, indeks massa tubuh tidak selalu mencerminkan status gizi secara akurat. Pola makan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi, sehingga sangat penting bagi para vegetarian untuk merencanakan pola makan secara cermat dan memastikan asupan nutrisi yang dibutuhkan terpenuhi, dan juga berdasarkan wawancara diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada komunitas Yayasan Buddha Tzu Chi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara seseorang yang sedang menjalani vegetarian dan penurunan kadar hemoglobin yang selanjutnya akan mengakibatkan anemia.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana gambaran kadar hemoglobin pada ibu-ibu vegetarian komunitas Yayasan Buddha Tzu Chi di Kota Medan.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada ibu-ibu vegetarian komunitas Yayasan Buddha Tzu Chi di Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik umur, jenis kelamin dan jenis vegetarian yang dijalani pada kelompok vegetarian.
2. Untuk mengukur kadar hemoglobin pada kelompok vegetarian.
3. Untuk mengetahui berapa lama kelompok vegetarian sudah menjalankan pola makan vegetarian.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Menambah pengetahuan dan keterampilan dalam pengukuran kadar Hemoglobin pada ibu-ibu di komunitas Vegetarian
2. Sebagai sarana informasi kepada masyarakat mengenai gambaran Hemoglobin ibu-ibu anggota komunitas Vegetarian
3. Sebagai sumber referensi Poltekkes Kemenkes Medan jika penelitiannya tentang Gambaran kadar Hemoglobin pada ibu-ibu di komunitas Vegetarian