

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah pada sekelompok orang lebih rendah daripada kadar normal untuk usia dan jenis kelamin mereka. Hemoglobin, sel darah merah yang ditemukan pada individu sehat, bertugas menyalurkan oksigen dan nutrisi tambahan, termasuk vitamin dan mineral, ke otak dan jaringan tubuh (E. R. Astuti, 2023)

Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen ke setiap sel dalam jaringan tubuh, jika tidak ada cukup oksigen dalam jaringan, fungsi jaringan akan terganggu, yang akan menyebabkan penurunan daya tahan, produktivitas, dan konsentrasi (Kemenkes RI, 2023)

Gejala klinis anemia antara lain tubuh terasa lemas, mudah lelah, sakit kepala, pandangan menjadi kabur, serta kulit tampak pucat. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kehilangan darah dalam jumlah besar, kekurangan zat besi, tidak tercukupinya asupan folat, defisiensi vitamin B12 dan C, infeksi parasit seperti cacing, penyakit menular seperti malaria, kondisi medis kronis seperti leukemia, serta aspek non-medis seperti status gizi yang rendah, menstruasi berkepanjangan, tingkat pendidikan orang tua yang rendah, kurangnya pengetahuan individu, dan keadaan sosial ekonomi yang terbatas.

Remaja putri termasuk kelompok yang paling berisiko mengalami anemia. Dibandingkan dengan remaja putra, remaja putri sepuluh kali lebih mungkin mengalami anemia. Remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi karena mereka sedang tumbuh dan mengalami menstruasi setiap bulan. Anemia pada remaja juga disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makanan. Banyak remaja putri membatasi asupan makanan mereka karena mereka biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka (D. Astuti & Kulsum, 2021)

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, yang berarti sekitar 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja mengalaminya. Kondisi ini berkaitan erat dengan rendahnya aktivitas fisik serta pola makan yang kurang sehat (Kemenkes, 2018)

Untuk mencegah dan mengatasi anemia, tubuh harus diberikan Kecukupan zat besi yang diperlukan guna mendukung pembentukan hemoglobin secara optimal. Selain meningkatkan asupan zat besi pada remaja putri dan WUS melalui pendidikan kesehatan, Kementerian Kesehatan saat ini dapat melakukan upaya melalui program suplementasi zat besi. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk memenuhi kebutuhan asupan zat besi adalah dengan memberikan suplemen penambah darah (Tablet Tambah Darah) kepada remaja putri dan wanita usia subur. Dosis yang tepat dapat meningkatkan penyimpanan zat besi dalam tubuh dan mencegah anemia. (Arniti et al., 2021)

Upaya penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan makanan tinggi zat besi melalui penerapan pola makan seimbang dan bergizi lengkap. Untuk menunjang kesehatan dan mencegah kekurangan zat besi, pola makan sebaiknya terdiri atas aneka jenis makanan, terutama bahan pangan hewani yang merupakan sumber zat besi, dan disesuaikan dengan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi (Lestari et al., 2022)

Tingginya angka kejadian anemia pada siswi menunjukkan bahwa remaja putri masih kurang mengonsumsi zat gizi zat besi (Fe). Anemia dapat muncul akibat pola makan yang kurang tepat, tidak teratur, serta tidak seimbang dengan kebutuhan gizi tubuh. Hal ini mencakup ketidakcukupan asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin C. Namun, faktor yang paling berperan adalah rendahnya pola konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan asam folat. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi berkaitan erat dengan upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja. (Aspihani et al., 2023)

Menurut penelitian (Permatasari & Soviana, 2022) Karena protein berfungsi sebagai bahan pembangun dan pengatur, protein merupakan bahan makanan yang sangat penting bagi tubuh. Remaja membutuhkan protein karena asupan protein yang tidak memadai dapat menghambat penyerapan zat besi yang menyebabkan kekurangan zat besi. Asupan protein yang memadai didefinisikan sebagai remaja yang mengonsumsi 65 gram/hari, yang merupakan jumlah yang dibutuhkan. (AKG, 2019).

Remaja putri berusia 14–18 tahun memerlukan asupan protein sebesar 0,85 gram per kilogram berat badan per hari untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi tubuhnya. Protein hewani memenuhi 20–40% kebutuhan protein, sedangkan protein nabati memenuhi 60–80% asupan protein. Jika seseorang

mengonsumsi terlalu banyak protein, tubuhnya akan menyimpannya sebagai trigliserida karena tidak mampu menyimpan protein berlebih. (M. P. Putri et al., 2022)

Defisiensi besi dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan rendah zat besi, karena sebagai komponen esensial dalam pembentukan hemoglobin, zat besi memungkinkan sel darah merah mengikat dan mendistribusikan oksigen secara efisien ke seluruh tubuh. Anemia yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh disebut sebagai anemia defisiensi besi. Remaja dengan anemia defisiensi besi dapat mengalami kelemahan yang menghambat kemampuan mereka dalam mendukung aktivitas harian serta memengaruhi proses tumbuh kembang mereka (Widyaningrum et al., 2023). Menurut AKG 2019, remaja putri berusia 16 hingga 18 tahun memiliki asupan zat besi yang cukup, yakni 11 mg per hari. Remaja putri rentan mengalami anemia jika asupan zat besinya tidak mencukupi atau tidak sesuai dengan kebutuhannya, maka kurangnya asupan zat besi merupakan penyebab utama anemia (Mangalik et al., 2023)

Sebagai kofaktor dalam sintesis pirimidin, asam folat merupakan komponen penting DNA (asam deoksiribonukleat). Kekurangan folat dapat menyebabkan anemia karena asam folat berperan penting dalam perkembangan dan pematangan eritrosit. Pada wanita prakonsepsi, kadar hemoglobin yang berada di bawah 12,0 g/dl dikategorikan sebagai anemia, dan kondisi ini sebagian disebabkan oleh kekurangan eritrosit. (Akhmad & Listiyaningsih, 2021)

Supaya zat besi dan makanan dapat diserap dan diubah menjadi sel darah merah, vitamin C membantu produksi hemoglobin dalam darah (Rieny et al., 2021). Karena vitamin C meningkatkan zat besi, kekurangannya juga dapat menyebabkan anemia. Zat besi lebih mudah diserap ketika ferri diubah menjadi ferro di usus halus oleh vitamin C. Vitamin C juga memfasilitasi penyerapan zat besi non-heme dari makanan nabati. Anemia pada siswi dapat terjadi akibat asupan vitamin C yang tidak memadai. (Putriwati et al., 2024)

Jumlah zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan akan bergantung pada makanan yang mereka konsumsi. Remaja yang mengonsumsi zat gizi dalam jumlah yang tidak memadai akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang kurang ideal serta lebih rentan terhadap kondisi kronis termasuk osteoporosis, kanker, penyakit kardiovaskular, dan anemia saat dewasa. (Widnatusifah et al., 2020)

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di SMP Negeri 4 Pantai Labu pada responden yang berjumlah 122 siswi, diketahui bahwa sebanyak 29,50% atau 36 dari 122 siswi tersebut memiliki kadar Hb rendah (anemia) yang menunjukkan ada masalah gizi masyarakat. Berdasarkan hasil survey menunjukkan bahwa di SMP Negeri 4 Pantai Labu merupakan lokasi yang tepat untuk di jadikan tempat penelitian mengenai perbedaan asupan protein, zat besi, asam folat dan vitamin c pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perbedaan asupan protein, zat besi, asam folat dan vitamin c pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan asupan protein, zat besi, asam folat dan vitamin c pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang

2. Tujuan khusus

- a. Menilai asupan protein pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.
- b. Menilai asupan zat besi pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.
- c. Menilai asupan asam folat pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.
- d. Menilai asupan vitamin c pada siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.
- e. Menganalisis perbedaan asupan protein, zat besi, asam folat, dan vitamin c antara siswi yang anemia dan tidak anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.

D. Manfaat

1. Bagi penulis

Peneliti dapat mempelajari lebih lanjut dari studi ini tentang perbedaan asupan zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C antara siswi yang anemia dan yang tidak anemia. Selain itu, studi ini memberikan informasi lengkap tentang gizi dan makanan yang dapat membantu mencegah dan menurunkan kejadian anemia di kalangan siswi.

2. Bagi responden

Dapat memberikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan seimbang, terutama makanan yang membantu mencegah anemia, seperti vitamin C, protein, zat besi, dan asam folat. Dengan pengetahuan ini, responden akan lebih cenderung melakukan perubahan pola makan untuk menjaga kesehatan mereka, terutama yang berkaitan dengan anemia.

3. Bagi instansi terkait

Dapat dijadikan data dasar dan sumber informasi untuk pihak sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu dan Dinas Kesehatan Deli Serdang.