

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri sebagian besar berstatus anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih. Remaja putri sebagian besar memiliki pengetahuan tentang anemia tetapi belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan sering mengganti makan pagi menjadi makan siang. Mayoritas remaja putri juga jarang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (heme iron) seperti daging, ikan, dan hati (Astuti, 2023).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang mendapat perhatian besar, baik secara global maupun nasional. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 29% remaja putri di dunia mengalami anemia, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi, terutama zat besi, yang diperburuk oleh pola makan yang kurang seimbang serta rendahnya asupan vitamin C (Ergiana dkk., 2020).

Tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 32%, sedangkan di provinsi Sumatera Utara tercatat angka 25% untuk kelompok usia yang sama. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Binjai, survei anemia dilaksanakan pada tahun 2016 di empat kabupaten/kota di Sumatera utara yaitu Kota Medan, Kota Binjai, Kabupaten Deli serdang dan Langkat diketahui bahwa 40,5% remaja putri menderita anemia terutama anemia zat besi.

Hemoglobin adalah zat protein dalam sel darah merah yang terbuat dari zat besi, pembawa oksigen. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah

merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, tubuh membutuhkan oksigen untuk mendukung proses metabolisme. Hemoglobin rendah dalam tubuh disebabkan oleh penurunan zat besi, yang dapat terjadi akibat penurunan sintesis hemoglobin, dan ketika zat besi diserap ke dalam tubuh, itu mengarah ke tingkat hemoglobin yang lebih rendah (Restuti & Susindra, 2017). Cara mengatasi hemoglobin rendah dengan mengonsumsi protein yang berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Selain itu, zat besi, B12, asam folat juga membantu pembentukan kadar hemoglobin. Vitamin C berperan dalam penyerapan protein dan Vitamin C sangat berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin karena vitamin C membantu dalam memperkuat daya tahan tubuh, membantu melawan infeksi, dan membantu dalam penyerapan zat besi (Marissa & Tri Hendarini, 2021).

Remaja sering kali cenderung tidak menyukai sayur dan buah karena beberapa faktor, seperti selera rasa yang kurang cocok, tekstur yang dianggap tidak nyaman, pengaruh lingkungan sosial, serta gaya hidup modern yang lebih memilih makanan praktis dan cepat saji. Walaupun mereka menyadari pentingnya pola makan bergizi seimbang, hal ini belum sepenuhnya diwujudkan dalam kebiasaan sehari-hari. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi, memperlambat proses penyembuhan luka, serta mengurangi kekuatan sistem imun. Dengan demikian, rendahnya asupan buah dan sayur tidak hanya mempengaruhi keseimbangan gizi, tetapi juga berkontribusi pada meningkatnya risiko masalah kesehatan seperti anemia dan infeksi (Yuniarti, 2023)

Anemia pada remaja dapat terjadi akibat rendahnya konsumsi sayur dan buah yang seharusnya menjadi sumber penting vitamin dan mineral, khususnya vitamin C dan asam folat. Sayur dan buah berperan dalam membantu penyerapan zat besi non-heme dari makanan nabati yang dikonsumsi sehari-hari. Ketika asupan sayur dan buah buruk baik karena frekuensi konsumsi yang rendah maupun jenis yang tidak tepat maka penyerapan zat besi menjadi tidak optimal, yang pada akhirnya dapat

menyebabkan anemia defisiensi besi. Vitamin C memiliki peran untuk membantu dalam absorpsi zat besi dalam usus halus yaitu mengubah ferri menjadi ferro sehingga absorpsi zat besi menjadi lebih mudah. Dengan adanya vitamin C, penyerapan zat besi non-heme empat kali lipat meningkat proses penyerapannya. Karena vitamin C dibutuhkan untuk proses absorpsi zat besi, sehingga vitamin C juga memiliki peran untuk membentuk hemoglobin darah (Ardiani dkk, 2021). Vitamin C berperan untuk membantu proses absorpsi dan metabolisme zat besi, maka tubuh juga membutuhkan vitamin C dalam jumlah yang cukup untuk mencegah anemia (Supriadi dkk., 2022).

Vitamin C memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi non-heme yang banyak ditemukan dalam sumber nabati seperti sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang kaya vitamin C, seperti brokoli, bayam, jeruk, dan jambu biji, dapat meningkatkan ketersediaan zat besi dalam tubuh dan membantu mencegah anemia, terutama pada remaja putri yang rentan mengalami kekurangan zat besi akibat menstruasi. Menurut penelitian oleh Wulandari dkk, (2022), asupan vitamin C yang cukup melalui konsumsi buah dan sayuran terbukti meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada remaja dengan anemia defisiensi besi(Wulandari dkk, 2022),

Berdasarkan permasalahan tersebut dan dukungan dari penelitian sebelumnya, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah kejadian anemia disebabkan oleh asupan vitamin C yang kurang. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMA Abdi Negara Binjai dengan seluruh siswi dari kelas X dan XI yang berjumlah 96 siswi . Berdasarkan pemeriksaan fisik yang dilakukan pada siswi sekolah tersebut dengan bantuan tenaga kesehatan (perawat/bidan) terdapat sebanyak 21 siswi (21 %) memiliki kelopak mata berwarna putih pucat yang menunjukkan gejala yang mengarah pada anemia, selain pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh peneliti maka peneliti menggunakan data yang ada di puskesmas Jati karya yaitu dengan data sekolah yang dekat dengan

puskesmas tersebut . Persentase yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi berpotensi mengalami anemia, yang kemungkinan disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan vitamin C.

Berdasarkan latar belakang di atas yang menunjukkan bahwa prevalensi masalah anemia terus meningkat, maka epeneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Vitamin C Buah dan Sayur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Abdi Negara Binjai”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan vitamin C Buah Dan Sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Abdi Negara ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Asupan Vitamin C buah dan sayur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Abdi Negara Binjai

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi :

- a. Menilai asupan vitamin C sumber buah dan sayur pada remaja putri di SMA Abdi Negara Binjai.
- b. Menilai kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Abdi Negara Binjai.
- c. Menganalisis hubungan asupan vitamin C sumber buah dan sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Abdi Negara Binjai.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah.

2. Bagi Siswi

Mengetahui tentang pentingnya asupan vitamin C buah dan sayur dalam pola makan sehari-hari untuk mencegah anemia.

3. Bagi Sekolah

Sebagai sumber informasi mengenai hubungan asupan vitamin C Buah Dan Sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri.

