

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi di negara berkembang termasuk Indonesia merupakan masalah kesehatan yang kompleks, hal ini disebabkan karena masih rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, sosial budaya serta berbagai penyakit seperti infeksi dan masih belum timbulnya kesadaran dari diri sendiri untuk memperbaiki keadaan tersebut. Salah satu dari permasalahan gizi yang penting di negara berkembang adalah masalah anemia, berupa anemia defisiensi besi yang sering diderita oleh remaja, terutama remaja putri.¹

Pada masa remaja kebutuhan zat gizi perlu mendapat perhatian khusus, hal ini terkait dengan proses pertumbuhan fisik yang terjadi pada masa remaja. Sehingga masa remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Selain itu, masa remaja juga sangat disibukkan dengan berbagai kegiatan fisik, baik kegiatan sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah. Oleh sebab itu zat gizi yang dibutuhkan remaja harus terpenuhi baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya.²

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dibandingkan remaja putra dan usia dewasa disebabkan karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi. Seorang wanita yang mengalami menstruasi yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan zat besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang menstruasinya hanya tiga hari dan sedikit. Selain itu, karena remaja putri sering kali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan

kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti protein dan zat besi (Fe), yang di bawah batas angka kecukupan gizi (AKG) 26 mg/hari.²

Kekurangan zat besi terus-menerus pada remaja putri dapat menyebabkan kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah berkurang sehingga menimbulkan berbagai gangguan pada organ dan sistem dimana tubuh tampak kecil dibanding usianya, gangguan kulit dan selaput lendir, gangguan sistem pencernaan, gangguan otot gerak sehingga tubuh cepat lelah dan lesu, gangguan sistem kekebalan tubuh serta gangguan fungsi kognitif antara lain kurang kemampuan belajar dan intelektual.³ Batas kadar *hemoglobin* (Hb) normal pada remaja putri adalah ≥ 12 mg/dl.⁴

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi yang diperlukan untuk sintesis *hemoglobin*. Diperkirakan sekitar 40% penduduk dunia menderita anemia dan lebih setengahnya merupakan anemia defisiensi besi menurut World Health Organization (WHO) 2013.²

Prevalensi risiko terkena anemia paling tinggi terjadi pada remaja putri (Kemenkes 2013).³ Berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Berdasarkan data Rikesdas 2013, kejadian anemia di Indonesia adalah sebesar 21,7% dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan, serta 18,4% pada laki-laki dan 23,9% pada perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia usia 5-14 tahun 26,4% dan 18,4% pada kelompok usia 15-24 tahun.

Di Sumatera Barat sebanyak 16,6% kejadian anemia pada remaja putri. Prevalensi anemia pada siswi SMA di Padang, Sumatera Barat sebesar 29,2%

berdasarkan penelitian Hamid tahun 2001.⁵ Menurut data Dinas Kesehatan kabupaten Sijunjung di dapatkan prevalensi anemia pada remaja pelajar SMP dan SMA tahun 2015 sebesar 23,4%.⁶

Asupan protein berperan dalam pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh. *Hemoglobin* pigmen darah yang berwarna merah dan berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbon dioksida adalah ikatan protein. Protein juga berperan dalam proses pengangkutan zat-zat gizi termasuk besi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel. Sehingga apabila kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi sehingga cenderung untuk menderita anemia.⁴ Seiring dengan penelitian Kirana D P tahun 2011, dengan sampel penelitian siswi putri sebanyak 79 orang. Hasil analisis bivariat dapat diketahui bahwa semua variable asupan zat gizi protein dan besi berhubungan dengan kejadian anemia dan memiliki korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan zat protein dan zat besi maka semakin tinggi pula nilai kadar *hemoglobin*.⁷

Bahan makanan sumber hewani sebanyak 40% kandungan zat besinya dikenal dengan istilah *heme* merupakan sumber asupan zat besi dan protein yang baik dalam jumlah maupun mutunya, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Mutu protein bahan makanan hewani lebih tinggi dari bahan makanan nabati. Protein hewani pada umumnya mempunyai susunan asam amino yang paling sesuai untuk kebutuhan manusia. Untuk menjamin mutu protein dalam makanan sehari-hari, dianjurkan sepertiga bagian protein yang dibutuhkan berasal dari protein hewani.⁴ sedangkan 60% zat besi *meat, fish and poultry (MFP) factor* berasal dari makanan lain yang dikenal dengan istilah *non heme*. Berdasarkan hasil penelitian Safyanti terdapat hubungan yang

bermakna antara asupan zat besi *heme* dengan anemia, di mana remaja putri yang asupan zat besi *heme* kurang beresiko 5,1 kali untuk menderita anemia dibandingkan dengan asupan zat besi *heme*.⁸

SMAN 2 merupakan salah satu SMA Negeri favorit di kabupaten Sijunjung yang terletak di kecamatan Muaro Sijunjung daerah pusat kabupaten Sijunjung. Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada remaja putri kelas I dan II kurangnya asupan zat besi disebabkan karena lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang lebih rendah kandungan zat besinya daripada makanan hewani yang tinggi kandungan zat besi, sehingga sangat berisiko terhadap terjadinya anemia.

Keadaan ini diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterbatasan variasi makanan karena rata-rata para remaja putri berasal daerah yang menetap sebagai anak kos. Hasil pengukuran kadar Hb sebelumnya pada remaja putri kelas I dan II di SMAN 2 Sijunjung, dari 10 orang remaja putri didapatkan rata-rata kadar Hb $\leq 10,6$ gr/dl dan hanya 2 orang yang memiliki kadar Hb normal ≥ 12 gr/dl .

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Asupan Makanan Bersumber Zat Besi *Heme*, *Non heme*, dan Protein dengan Kadar Hb Remaja Putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung Tahun 2017".

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan makanan bersumber zat besi *heme*, *non heme* dan protein dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017 ?

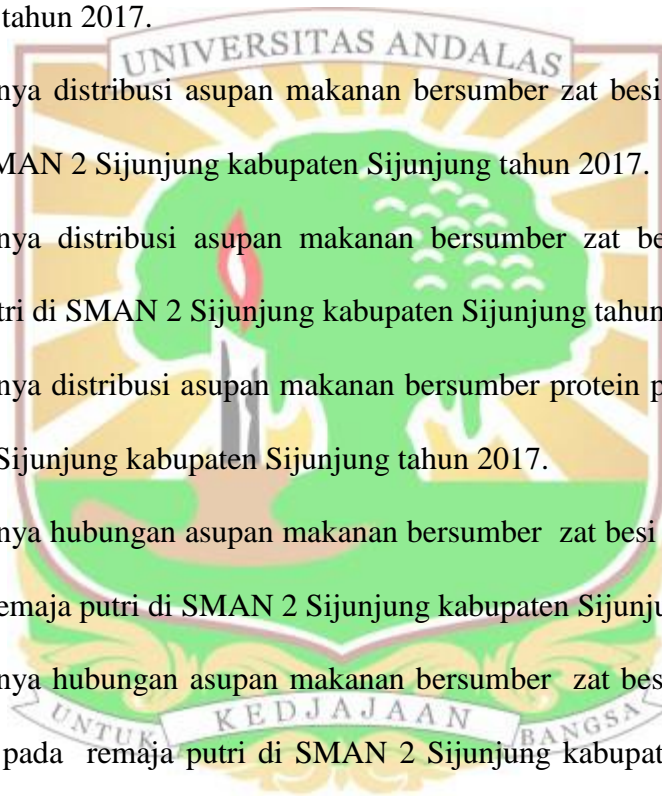
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan makanan bersumber zat besi *heme*, *non heme* dan protein dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
2. Diketuainya distribusi asupan makanan bersumber zat besi *heme* pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
3. Diketuainya distribusi asupan makanan bersumber zat besi *non heme* pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
4. Diketuainya distribusi asupan makanan bersumber protein pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
5. Diketuainya hubungan asupan makanan bersumber zat besi *heme* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
6. Diketuainya hubungan asupan makanan bersumber zat besi *non heme* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.
7. Diketuainya hubungan asupan makanan bersumber protein dengan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017.



1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis atau Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan upaya untuk pencegahan rendahnya kadar Hb khususnya di SMA Negeri 2 Sijunjung. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai masukan dan informasi untuk masyarakat, khususnya pada remaja putri. Bagi remaja putri penelitian ini dapat menjadi acuan lebih selektif dalam memilih menu makanan sehari-hari agar tidak berpengaruh terhadap penurunan kadar *hemoglobin* dalam darah.

2. Manfaat Teoritis atau Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang kesehatan masyarakat khususnya di bidang gizi masyarakat mengenai kadar Hb. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dokumentasi pada perpustakaan Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, serta dapat dikembangkan lebih luas lagi dalam penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan asupan makanan bersumber zat besi *heme*, *non heme* dan protein dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung tahun 2017. Penelitian awal dilakukan pada bulan Desember 2016 di SMAN 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung dengan populasi remaja putri kelas I dan II yang berjumlah 269 orang. Analisis data secara univariat dan bivariat.