

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan utama masyarakat, terutama di negara berkembang. Menurut WHO 2013, prevalensi anemia di seluruh dunia adalah 40 %. Penelitian di Baghdad menunjukkan sebesar 17,6 % remaja putri menderita anemia. Penelitian pada remaja putri di Nepal tahun 2009 menunjukkan prevalensi anemia sebesar 78,3%. Prevalensi anemia secara nasional menurut Riskesdas 2007 yaitu 14,8% (menurut acuan SK Menkes). Menurut hasil penelitian riskesdas prevalensi anemia pada perempuan usia ≥ 15 tahun secara nasional adalah 19,7 % (menurut acuan SK Menkes), Sumatera Barat termasuk salah satu prevalensi anemia tertinggi pada perempuan yaitu 29,8 % (menurut acuan SK Menkes).^{1,4,14}

Hasil Survey Asupan Rumah Tangga (SKRT) 2012, prevalensi anemia gizi besi pada balita (40,5 %), pada ibu hamil (50,5%), ibu nifas (45, %), remaja putri 10 – 18 tahun (57,1 %), wanita dewasa 19 – 45 tahun (39,5%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung di dapatkan prevalensi anemia 23,4% pada remaja pelajar SMP dan SMA tahun 2014.^{2,7}

Anemia remaja putri adalah salah satu masalah gizi mikro yang disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi seperti zat besi dari makanan seperti ikan, daging, hati, dll. Meningkatnya kebutuhan tubuh terhadap asupan besi karena masa pertumbuhan, kehamilan ataupun pada penderita penyakit menahun, serta

meningkatnya pengeluaran zat besi karena pendarahan, cacingan dan menstruasi.^{3,6}

Selain besi, kekurangan asam folat juga merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja, Asam folat dan Vitamin B12 diperlukan untuk perkembangan sel normal, tidak memadainya jumlah kedua vitamin yang di makan mengakibatkan terganggunya pembentukan sel darah merah, jika sel darah merah tidak berkembang baik, sel – sel darah merah itu rapuh dan mudah pecah dan tidak efisien mengangkut oksigen ke jaringan, sehingga berakibat terjadinya anemia.⁸

Faktor – faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja di antaranya kebiasaan makan pada remaja, pola asupan makanan, pola menstruasi, status sosial ekonomi, asupan tablet tambah darah (TTD) dan tingkat pengetahuan individu yang bersangkutan. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa variabel yang berhubungan bermakna secara statistik dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah tingkat pengetahuannya mengenai anemia yaitu bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk, 53,5% menderita anemia defisiensi besi.¹⁰

Anemia adalah penurunan kuantitas sel – sel darah merah dalam sirkulasi dan kurangnya kandungan hemoglobin sel darah merah atau keduanya. Akibat dari anemia adalah gangguan fungsional terjadi pada transpor oksigen, metabolisme oksidatif, metabolisme inti sel, dan transkripsi genetik, akibat lainnya menurunnya imunitas, gangguan mental, menurunnya kapasitas kerja, gangguan kognitif dan pertumbuhan fisik pada anak serta resiko kematian yang tinggi pada kehamilan dan bayi. Berdasarkan SK Menkes RI No 736a/Menkes/XI/1989 indikator yang paling umum digunakan dalam menilai

defisiensi besi adalah mengukur kadar hemoglobin darah. Batas kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah ≥ 12 mg/dl.^{14,15,26}

Peranan Vitamin C belum diketahui secara langsung dalam mempengaruhi kadar hemoglobin darah atau mempengaruhi anemia, namun Vitamin C secara tidak langsung meningkatkan penyerapan zat besi, peran Vitamin C pada penyerapan zat besi di usus dan mobilisasi dari penyimpanan dalam feritin. Asupan Vitamin C 25 – 75 mg dapat meningkatkan penyerapan empat kali zat besi non-heme (zat besi dari pangan nabati). Seiring dengan penelitian Kirana D P Tahun 2011, dengan sampel penelitian siswi putri sebanyak 79 orang. Hasil analisis bivariat dapat diketahui bahwa semua variabel asupan zat gizi berhubungan dengan kejadian anemia dan memiliki korelasi positif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi asupan zat protein, vitamin A, vitamin C, dan zat besi maka semakin tinggi pula nilai kadar hemoglobin yang berarti kejadian anemia semakin rendah.^{4,26}

Salah satu program pencegahan untuk mengatasi anemia defisiensi besi adalah suplementasi besi atau Fe. Penggunaan ferro sulfat merupakan preparat zat besi oral yang paling murah dan sering digunakan, setelah waktu 4 minggu pemberian akan meningkatkan kadar hemoglobin darah sebesar 2 gr/dl. Efek samping dari pemberian ferro sulfat adalah mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare.⁹

Penelitian Kristyan N pada santri Pondok Pesantren Al-Hidayah Kabupaten Grobogan sebanyak 12 kelompok kasus dan 12 orang kelompok kontrol, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kadar

hemoglobin sebelum dan setelah pemberian tablet besi (Fe) pada santri putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kabupaten Grobogan.¹²

Anemia banyak diderita oleh wanita, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami menstruasi sehingga pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi, penyebab anemia yaitu defisiensi zat besi di mana seorang wanita mengalami kekurangan nutrisi. Sekitar 30% wanita didunia mengalami anemia, yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30-50 cc perbulan. Wanita kehilangan zat besi setiap bulannya sebanyak 28 mg perbulan atau 1,0 mg perhari selama 28 hari. Pada saat menstruasi wanita juga tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg.^{8,11}

Hasil penelitian Kristianti S, dkk tahun 2013 pada 40 siswi SMA negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta menunjukkan secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.¹¹

SMAN 2 merupakan salah satu SMA Negeri Favorit di Kabupaten Sijunjung yang terletak di Kecamatan Sijunjung daerah pusat Kabupaten Sijunjung. Berdasarkan hasil *screening* remaja putri kelas X dan XI kurangnya asupan zat besi pada remaja putri disebabkan 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 siswa-siswinya berasal daerah yang menetap sebagai anak kos. Hasil pengukuran kadar Hb sebelumnya pada remaja putri kelas X dan XI yang dilakukan di SMAN 2 Sijunjung, di peroleh dari 10 orang remaja putri hanya 2 orang yang memiliki kadar Hb normal dan rata – rata kadar Hb yang di dapat adalah 10,2 mg/dl.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Asupan Vitamin C, Asupan tablet Fe dan Siklus Menstruasi terhadap Kadar Hb Remaja Putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung Tahun 2017".

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan Asupan Vitamin C, Asupan tablet Fe dan Siklus Menstruasi 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 Vitamin C, Asupan tablet Fe dan Siklus Menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi kadar Hb, asupan vitamin C, asupan tablet Fe dan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

- b. Diketuainya hubungan asupan vitamin C dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
- c. Diketuainya hubungan asupan tablet Fe dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
- d. Diketuainya hubungan siklus menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang hubungan Asupan Vitamin C, Asupan tablet Fe dan Siklus Menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

1.4.2 Bagi Institusi

Memberikan informasi tentang hubungan asupan zat vitamin C, asupan tablet Fe dan siklus menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017 kepada institusi terkait di Kabupaten Sijunjung.

1.4.3 Bagi Siswi

Memberikan informasi tentang hubungan asupan vitamin C, asupan tablet Fe dan siklus menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung dimana variabel penelitian ini adalah asupan besi heme, non heme, protein, asupan vitamin C, asupan tablet Fe, siklus menstruasi, citra tubuh (*Body Image*), asupan asam folat, asupan vitamin B₁₂. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan asupan vitamin C, asupan tablet Fe dan Siklus Menstruasi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2016 dan Mei 2017 di SMAN 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dengan populasi seluruh siswi kelas X dan XI yang berjumlah 269 orang. Analisis data secara univariat dan bivariat.

