

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan satu dari empat masalah gizi yang ada di Indonesia disamping tiga masalah gizi lainnya yaitu kurang energi protein (KEP), masalah gangguan akibat kurangnya yodium (GAKI), dan masalah kurangnya Vitamin A (Supriasa, 2000).

Menurut Conrad (2009) prevalensi anemia sekitar 10 – 30%, sebagian besar berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Anemia menduduki urutan keempat dalam sepuluh besar penyakit di Indonesia. Adapun dalam dua puluh lima besar penyakit yang banyak diderita perempuan anemia juga berada di urutan keempat (Depkes, 2006).

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 mengungkapkan prevalensi anemia defisiensi besi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10 - 18 tahun 57,1% dan usia 19 - 45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai risiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri (Isniati, 2007).

Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual (Astawan, 2008). Berkurangnya jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi sehingga akan menurunkan prestasi belajar (Depkes, 2010).

Penyebab anemia paling utama disebabkan karena kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada

pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia zat gizi terjadi karena tiga hal penyebab utama yaitu, karena kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B12 dan asam folat. Selain itu vitamin C berpengaruh terhadap kejadian anemia karena vitamin C membantu dalam memperkuat daya tahan tubuh dan membantu melawan infeksi, serta membantu dalam penyerapan zat besi (Budiyanto, 2002).

Anemia defisiensi besi adalah suatu keadaan dimana terjadi penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun dibawah normal. Sebelum terjadi anemia defisiensi besi, diawali lebih dulu dengan keadaan kurang gizi besi (KGB). Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah, dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi besi saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang berlanjut dan semakin parah akan mengakibatkan anemia gizi besi, dimana tubuh tidak lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk hemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru (Soekirman, 2000).

Zat besi (Fe) merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah), yaitu dalam mensintesis hemoglobin (Hb) (Sediaoetama, 2006). Mikroelemen tersebut merupakan mineral yang terdapat di dalam darah dan dalam semua sel tubuh serta bertindak sebagai pembawa oksigen yang diperlukan sel dan karbon dioksida dari sel ke paru-paru (Harper, 2006).

Ada dua jenis zat besi dalam makanan, yaitu besi yang berasal dari hem dan bukan hem. Sumber utama zat besi hem adalah makanan hewani seperti daging, ikan dan ayam. Walaupun kandungan besi hem dalam makan adalah 5%-10%, namun hanya sebanyak 5% yang diserap tubuh. Zat besi non hem terdapat dalam

pangan nabati seperti sayur - sayuran, biji - bijian, kacang - kacang dan buah - buahan (Wirakusumah, 1999).

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan dari masa anak – anak menuju masa dewasa akan terjadi perubahan fase kehidupan dalam hal fisik, fisiologis dan sosial (WHO, 2010). Seseorang akan dikatakan sebagai remaja diawali pada usia 11 - 12 tahun dan berakhir pada usia 18 - 21 tahun (Kaplan, 2008). Di Indonesia menurut BKKBN batasan usia remaja 10 - 24 tahun (Situmorang, 2003). Pedoman umum remaja di Indonesia menggunakan batasan usia 11 - 24 tahun dan belum menikah (Soetjiningsih, 2004).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi menderita anemia defisiensi besi, dikarenakan siklus menstruasi dan kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat (Stang & Mary 2005). Pada umumnya remaja putri memiliki asupan zat besi yang rendah oleh karena buruknya pola makan. Pola makan yang buruk dikarenakan remaja putri menganggap kurus itu indah. Kebanyakan remaja melakukan penurunan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan harian, sehingga tubuh kekurangan asupan nutrisi yang diperlukan. Kebiasaan dalam mengonsumsi *fastfood* juga berdampak pada pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang (Brown, 2005).

Peneliti memilih mahasiswi Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Andalas angkatan 2013 sebagai subjek penelitian karena defisiensi zat besi terjadi pada kelompok umur dengan keperluan yang meningkat seperti remaja (Arisman, 2004), serta kejadian anemia defisiensi besi banyak terjadi pada remaja. Aktifitas akademik yang padat dan kesibukan dalam berorganisasi bisa menyebabkan terganggunya asupan makanan. Angkatan 2013 juga

melaksanakan kegiatan FOME (*Family Oriented Medical Education*) dengan terjun langsung ke lapangan secara rutin. Kegiatan tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesehatan bila asupan tidak mencukupi, seperti anemia defisiensi besi yang sering terjadi pada remaja putri.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013?

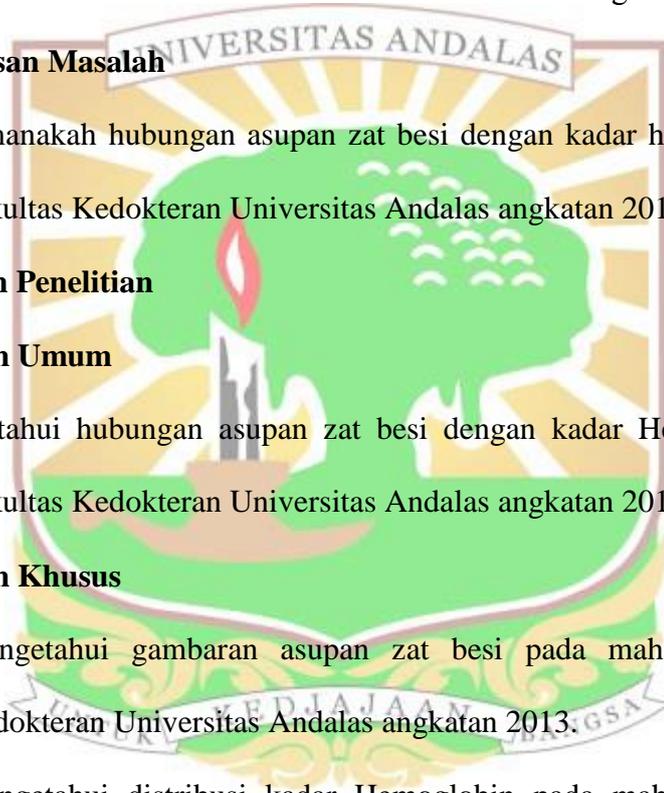
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat besi dengan kadar Hemoglobin pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran asupan zat besi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013.
2. Mengetahui distribusi kadar Hemoglobin pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013.
3. Mengetahui hubungan asupan zat besi dengan kadar Hemoglobin pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti tentang pentingnya Zat besi dalam kehidupan, serta menambah wawasan peneliti tentang hubungan asupan Zat besi terhadap kadar Hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan sebagai tambahan informasi tentang hubungan asupan Zat besi terhadap kadar Hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengatur pola makan khususnya yang mengandung Zat besi sehingga dapat mengantisipasi terjadinya anemia. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sarana edukasi kepada masyarakat tentang dampak Zat besi terhadap kadar Hemoglobin.

