

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemukan dunia, baik di negara berkembang maupun di negara maju dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang bersifat epidemik. Masalah ini, banyak di derita oleh wanita usia reproduktif dan anak-anak yang membawa efek gangguan kesehatan dan kematian premature.⁽¹⁾

Angka prevalensi anemia di dunia sangat tinggi menurut WHO tahun 2005, ada sekitar 1,62 miliar orang menderita anemia. Angka kejadian anemia tertinggi terjadi pada prasekolah dan terendah pada laki-laki dewasa.⁽²⁾ Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7% dengan proporsi laki-laki sebesar 20,3% sedangkan pada wanita 27,2% dan pada menurut kelompok umur, penderita anemia pada umur 5-14 tahun didapatkan hasil 26,8% dan pada kelompok umur 15-24 tahun didapatkan hasil 32%.⁽³⁾ Menurut SK Menkes tahun 2007 prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat sebesar 29,8% lebih tinggi daripada prevalensi anemia secara Nasional.⁽⁴⁾ Menurut penelitian Nurhaedah dan kawan-kawan prevalensi anemia pada atlet di sekolah sepakbola Anyelir didapatkan 46,7% sedangkan di sekolah sepakbola Bangau didapatkan 47,6% yang mengalami anemia.⁽⁵⁾

Anemia ialah suatu kondisi medis dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin kurang dari batas normal.⁽⁶⁾ Kadar hemoglobin normal pada pria dewasa berkisar antara 14-18 g/dL sedangkan pada wanita dewasa berkisar antara 12-14 g/dL.⁽⁷⁾ Hemoglobin merupakan suatu molekul yang terdiri dari kandungan zat besi.⁽⁸⁾ Menurut WHO tahun 2011 Hemoglobin adalah pigmen merah yang terdapat dalam eritrosit.⁽⁹⁾ Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru dan

diedarkan ke seluruh bagian tubuh. Penurunan jumlah oksigen didalam tubuh dipengaruhi oleh konsentrasi hemoglobin. Pada saat terjadinya metabolisme tubuh membutuhkan oksigen untuk menghasilkan energi. Semakin lama dan tinggi aktivitas yang dilakukan oleh seseorang maka jumlah oksigen yang dibutuhkan untuk metabolisme meningkat.⁽¹⁰⁾ Jika seseorang kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin kurang dari batas normal, maka sel-sel yang ada di dalam tubuh tidak akan mendapatkan oksigen yang cukup, akibatnya timbulah gejala anemia. Menurut Riskesdas tahun 2010 suatu kadar hemoglobin didalam darah kurang dari normal disebut anemia defisiensi besi.⁽¹¹⁾

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi pada atlet. Untuk beberapa atlet, status kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh adaptasi fisiologi terhadap latihan yaitu karena hemodilusi yang berhubungan dengan bertambahnya volume plasma. Anemia defisiensi besi dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas aerobik, respon imunologik dan cepat lelah dan lesu, serta penurunan prestasi dan performa dalam olahraga pada atlet.^(12, 13)

Faktor penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi secara umum ada tiga penyebab, yaitu pertama kehilangan darah secara kronis seperti pada penyakit ulkus peptikum, hemoroid, infestasi parasit dan prose keganasan, yang kedua asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan zat besi tidak adekuat, dan yang ketiga peningkatan asupan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah.⁽¹³⁾ Faktor utama penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah kurangnya asupan zat besi pada makanan atau rendahnya absorpsi zat besi yang ada pada makanan. Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di simpan dalam limfa dan otot.

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya penurunan kadar feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin. Keadaan yang terus berlanjut akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi, dimana kadar hemoglobin turun dibawah nilai normal.⁽¹⁴⁾

Zinc merupakan zat gizi mikro yang mempengaruhi metabolisme besi. *Zinc* berinteraksi dengan besi secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi tidak langsung antara *zinc* dan besi dapat terjadi melalui peran *zinc* dalam sintesis berbagai protein termasuk protein pengangkut besi yaitu transferin. Peranan *zinc* yang bekerja hampir pada semua metabolisme tubuh, dalam pembentukan sel darah merah dengan membantu enzim karbonik anhidrase esensial untuk menjaga keseimbangan asam basa. *Zinc* membantu enzim karbonik anhidrase merangsang produksi HCl lambung yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin.⁽¹⁵⁾

Faktor tidak langsung penyebab masalah anemia adalah pengetahuan. Pengetahuan menentukan perilaku kesehatan pada atlet. Atlet yang memiliki pengetahuan rendah cenderung salah dalam menentukan perilaku kesehatannya seperti melakukan diet yang salah, melewatkan sarapan pagi, serta pengetahuan mengenai zat gizi mikro yang berperan penting pada kadar hemoglobin seperti zat besi dan *zinc*, dan jika pengetahuan kurang mengenai zat gizi mikro dan anemia maka akan berdampak terjadinya anemia pada atlet.⁽⁶⁾

Berdasarkan penelitian beberapa peneliti adanya hubungan zat besi dengan anemia menurut penelitian Ika Trisnawati tahun 2014 yang berjudul Hubungan Asupan Fe, *zinc*, Vitamin C dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Batang yang mana hasil penelitiannya yaitu adanya hubungan zat besi dengan anemia yang menunjukkan jika asupan Fe baik maka semakin rendah kejadian anemia.⁽¹⁵⁾ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Meitanti tahun 2017

yang berjudul hubungan antara *zinc* dengan anemia pada remaja di Sukoharjo Jawa Tengah yang mana penelitiannya yang berhubungan yaitu adanya hubungan *zinc* dengan anemia sesuai dengan teori tidak langsung antara *zinc* dan Fe dapat terjadi melalui peran *zinc* dalam sintesis protein pengangkut besi yaitu transferin.⁽¹⁶⁾ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Caturiyantiningtyas tahun 2015 yang berjudul hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMAN 1 Polokarto yang mana hasil dari penelitiannya didapatkan bahwa adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Polokerto.⁽¹⁷⁾ Pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari tahun 2018 di UPTD Kebakatan Olahraga dengan judul hubungan kadar hemoglobin dengan nilai kebugaran atlet di UPTD kebakatan olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 yang mana didapatkan hasil rata-rata Kadar Hemoglobin responden putri sebesar 13,04 g/dL dengan nilai terendah yaitu 7,1 g/dL dan nilai tertinggi 18,0 g/dL.⁽¹⁸⁾

Pada latar belakang tersebut, perlu melakukan penelitian mendalam mengenai korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatra Barat.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian adalah apakah ada korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *zinc* dengan kadar Hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi rata-rata kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
2. Mengetahui distribusi rata-rata pengetahuan tentang anemia pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
3. Mengetahui distribusi rata-rata asupan zat besi pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
4. Mengetahui distribusi rata-rata asupan *zinc* pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
5. Mengetahui korelasi pengetahuan tentang anemia dengan kadar Hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
6. Mengetahui korelasi asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.
7. Mengetahui korelasi asupan *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat
Hasil penelitian ini diharapkan sebagai gambaran kadar Hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019
2. Manfaat bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya yang lebih bagus, terutama untuk mahasiswa/mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

3. Manfaat bagi peneliti sendiri

Bagi peneliti sendiri menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *Zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung dimana variabel yang diteliti adalah pengetahuan tentang anemia, aktivitas fisik, asupan protein, asupan zat besi, asupan *zinc*. Namun variabel yang saya teliti adalah pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi dan asupan *zinc*. Guna untuk mengetahui adakah korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019. Pada penelitian ini variabel terikat (*dependent*) ialah kadar hemoglobin, sedangkan variabel bebas (*independent*) ialah pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi dan asupan *zinc*. Desain penelitian yang digunakan ialah *Cross Sectional*.

