

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi dewasa terdapat masa remaja. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini terjadi perubahan yang ditandai dengan penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu, kebutuhan gizi remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (Susetyowati, 2016).

Pada masa remaja jika terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi maka dapat menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak yang salah satunya anemia. Anemia merupakan masalah medis dan masalah kesehatan utama masyarakat yang sering di jumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Proverawati, A. 2011).

Kejadian anemia lebih sering di derita oleh remaja putri di bandingkan dengan remaja putra, bahkan remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia, hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Penyebab anemia antara lain, defisiensi asupan gizi dari makanan (zat besi, asam folat, protein, vitamin C, vitamin A, seng dan vitamin B12), ada juga zat penghambat penyerapan besi yang berasal dari makanan, penyakit infeksi, malabsorpsi, dan pendarahan juga dipengaruhi faktor

biologis seperti menstruasi tiap bulan, kehamilan, melahirkan, dan masa nifas (Prayitno dan Fadhilah, 2012 dalam Farahdiba, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia sebesar 23,9%, sedangkan prevalensi anemia pada umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan remaja putri umur 15 – 24 tahun sebesar 18,4%. Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 prevalensi anemia pada remaja dan usia produktif sebesar 17-18%. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi anemia meningkat pada remaja putri sebesar 48,9% pada kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun (dalam Susilowati, 2019). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa anemia merupakan suatu masalah masyarakat yang berat (WHO, 2011).

Dampak anemia yang akan dialami jika menderita anemia adalah menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, terganggunya pertumbuhan sel tubuh maupun sel otak, timbulnya gejala pucat, letih, lesu, dan cepat lelah sehingga dapat menurunkan prestasi belajar, kecerdasan intelektual, dan kebugaran serta kesehatan tubuh (Briawan, 2016).

Upaya untuk mencegah anemia, yaitu dengan memakan makanan yang mengandung zat besi (Fe) dari hewani dan nabati, makanan sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi, meminum tablet penambah darah setiap hari, khususnya saat haid, bila merasakan adanya tanda dan gejala anemia segera konsultasi kepada dokter (Marmi, 2013). Untuk mencegah anemia juga dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung asam folat, karena asam folat dapat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah.

Berdasarkan hasil penelitian Mitha Afiani (2015), prevalensi kadar hemoglobin mahasiswa tingkat 1 di Jurusan Gizi Poltekkes Bandung yang memiliki kadar hemoglobin rendah sebesar 22,2% dan 77,8% memiliki kadar hemoglobin normal. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Neng Melani Suhaeti (2017), prevalensi kadar hemoglobin rendah sebesar

37,2% dan 62,6% memiliki kadar hemoglobin normal, dan berdasarkan penelitian Anin Dwi Lustiani pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sebanyak 51,4% mengalami anemia dan 48,6% tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti tertarik memilih remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Bandung karena kejadian anemia masih terus mengalami kenaikan.

Menurut hasil penelitian Saptyasih, dkk (2016) menunjukkan bahwa asupan zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada siswa Negeri 2 Tawangharjo Kabupaten Grobogan menunjukkan korelasi positif, semakin banyak asupan zat besi dan asam folat maka semakin tinggi kadar hemoglobin, begitu pula dengan sebaliknya.

Menurut hasil penelitian Pradanti, dkk (2015) menunjukkan bahwa Asupan vitamin C dalam kategori defisit ringan mayoritas ditemukan 80% dalam kondisi tidak anemia. Asupan vitamin C dalam kategori defisit sedang ditemukan 50% responden dalam kondisi anemia ringan. Asupan vitamin C dalam kategori defisit berat ditemukan mayoritas responden 81,81% dalam kondisi anemia ringan. Maka tingkat kecukupan Vitamin C berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada siswi di SMP Negeri 3 Brebes.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Besi (Fe), Asam Folat, Vitamin C dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung”.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan zat besi (Fe), asam folat, vitamin C dan kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan zat besi (Fe), asam folat, vitamin C dan kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan zat besi pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- b. Mengetahui gambaran asupan asam folat pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- c. Mengetahui gambaran asupan vitamin C pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- d. Mengetahui gambaran kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- e. Mengetahui gambaran kejadian anemia berdasarkan asupan zat besi pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- f. Mengetahui gambaran kejadian anemia berdasarkan asupan asam folat pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.
- g. Mengetahui gambaran kejadian anemia berdasarkan asupan vitamin C pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini terbatas pada variabel independent zat besi (Fe), asam folat, dan vitamin C dengan variabel dependen kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan sarana penerapan ilmu gizi yang telah dipelajari serta untuk menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan peneliti.

1.5.2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini akan diberikan langsung kepada responden sehingga diharapkan dapat menjadi informasi bagi responden mengenai kadar Hb, asupan zat besi (Fe), asam folat, dan vitamin C.

1.5.3. Bagi Asrama

Hasil penelitian ini diberikan langsung kepada pihak asrama sehingga diharapkan mampu memberikan informasi tambahan kepada pihak asrama mengenai prevalensi anemia, asupan zat besi (Fe), asam folat, dan vitamin C terhadap penghuni asrama yang telah menjadi sampel.

1.5.4. Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pembendaharaan perpustakaan, menambah informasi, pengetahuan dan wawasan, selain itu dapat menjadi rujukan suatu penelitian.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini ditemukan kendala dalam melakukan wawancara mengenai asupan sampel selama sebulan terakhir dengan menggunakan metode SFFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) berupa responden lupa dalam mengkonsumsi makanan apa saja yang di konsumsi selama sebulan terakhir, sulitnya menentukan berapa banyak asupan yang dikonsumsi oleh sampel dan juga dalam

melakukan wawancara dapat memakan waktu yang cukup lama sehingga sampel merasa ingin cepat selesai dalam menjawab wawancara.

Selain itu, dalam penelitian ini juga mengalami kendala saat akan pengecekan kadar Hb sampel, dikarenakan dalam pengecekan kadar Hb sampel tidak boleh dalam keadaan mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan bias dalam menentukan hasilnya dan juga terdapat beberapa sampel yang merasa takut dengan jarum.