

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang terjadi di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang, dengan perkiraan sekitar 30% penduduk dunia mengalami kondisi ini. Anemia banyak ditemukan di kalangan masyarakat, khususnya pada remaja dan ibu hamil. Hingga saat ini, kasus anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan global yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Sari E.N, 2020).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 melaporkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%, dan kemudian terjadi peningkatan cukup tinggi pada tahun 2018. Data Survei Riskesdas mencatat bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9%, dengan prevalensi pada remaja mencapai 32% .(Suryadinata, 2022) Sedangkan prevalensi anemia tertinggi berdasarkan kabupaten terdapat di Kulon Progo dengan persentase sebesar 73,8%, diikuti oleh Bantul sebesar 54,8%, Kota Yogyakarta 35,2%, Sleman 18,1%, dan Gunungkidul 18,4%. Berdasarkan data RISKESDAS DIY tahun 2018, Kabupaten Bantul menempati peringkat kedua setelah Kulon Progo. Menurut kriteria WHO, Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori prevalensi anemia tinggi karena angkanya sama dengan atau melebihi 40% (Dhiemitra Aulia Dewi *et al.*, 2022). Anemia pada remaja merupakan kondisi yang disebabkan oleh kekurangan

zat besi, yang dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Selain itu, anemia dapat menyebabkan penurunan kemampuan dan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan sel dan sel otak, serta gejala seperti pucat, lesu, dan mudah lelah, yang pada akhirnya berdampak pada kebugaran dan prestasi akademik remaja (Ngatu and Rochmawati, 2015).

Faktor yang memicu terjadinya anemia jenis ini antara lain rendahnya kualitas dan kuantitas asupan zat besi, kekurangan mikronutrien lain seperti vitamin C, meningkatnya kebutuhan zat besi, gangguan penyerapan zat besi, konsumsi zat penghambat seperti tanin, serta kehilangan darah akibat menstruasi dan infeksi. Asupan zat besi yang tidak mencukupi menyebabkan tubuh memanfaatkan cadangan besi untuk memenuhi kebutuhan. Namun, ketika cadangan tersebut habis, jumlah eritrosit dan hemoglobin menurun sehingga menimbulkan anemia.

Vitamin C memiliki hubungan erat dengan zat besi, karena apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, vitamin C tidak dapat membantu proses penyerapan zat besi, sehingga sintesis hemoglobin menjadi terganggu. Selain itu, membran eritrosit pada penderita anemia lebih mudah rusak akibat paparan radikal bebas, sehingga antioksidan sangat berperan dalam melindungi tubuh dari efek oksidatif. Penderita anemia berisiko mengalami keterlambatan pertumbuhan, penurunan konsentrasi, produktivitas kerja, kebugaran, serta daya tahan tubuh yang lemah,

sehingga lebih rentan terhadap infeksi, komplikasi, bahkan kematian (Auliana, 2016).

Besi (Fe) merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin, berfungsi dalam, membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, serta berperan dalam berbagai reaksi enzimatik (Almatsier, 2016). Tingkat penyerapan zat gizi, khususnya zat besi, dalam tubuh dipengaruhi oleh kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, terutama pada remaja putri. Zat besi juga menjadi salah satu unsur utama dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah di dalam tubuh (Adiyani, Heriyani, dan Rosida, 2018). Kelebihan zat besi dalam tubuh dapat menghambat kemampuan protein untuk mengikat zat besi sehingga terbentuk zat besi bebas yang bersifat toksik. Zat besi bebas tersebut dapat menumpuk dalam tubuh dan membahayakan organ-organ vital, seperti hati, pankreas, dan jantung (Indrasari and Timan, 2016). Zat besi bersifat sebagai pro-oksidan yang dapat menghasilkan spesies oksigen reaktif dan senyawa oksidatif lainnya. ROS tersebut berpotensi merusak komponen biologis, termasuk DNA dan protein, sehingga penting untuk menjaga ketersediaan zat besi dalam jumlah yang cukup serta mencegah kelebihan zat besi agar keseimbangan besi dalam tubuh tetap terjaga (Damayanti *et al.*, 2021).

Vitamin C merupakan salah satu zat gizi yang berperan penting dalam proses penyerapan zat besi di usus halus. Fungsi utama vitamin C adalah membantu memindahkan besi dari transferrin dalam plasma ke

ferritin di hati, sehingga penyerapan zat besi non-heme dapat meningkat hingga empat kali lipat (Kusudaryati & Prananingrum, 2018). Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi makanan sumber vitamin C setiap kali makan guna meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Sebaliknya, zat seperti kafein, tanin, oksalat, dan fitat yang terdapat dalam teh dan kopi dapat menghambat proses penyerapan zat besi (Sadrina & Mulyani, 2021). Skorbut (*scurvy*) merupakan penyakit yang terjadi akibat kekurangan asupan vitamin C. Penyakit ini ditandai dengan kelelahan, lemas, sesak napas, kram otot, kulit kering dan gatal, gusi berdarah, mulut dan mata kering, rambut rontok, luka yang sulit sembuh, anemia, depresi, serta gangguan saraf (Dewi, 2018).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kecukupan dan asupan zat besi pada remaja putri di Kalurahan Jatirejo
2. Bagaimana kecukupan dan asupan vitamin C pada remaja putri di Kalurahan Jatirejo

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kecukupan dan asupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di Kalurahan Jatirejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di Kalurahan Jatirejo.

- b. Mengetahui kecukupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di Kalurahan Jatirejo.

D. Ruang lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah penelitian di bidang gizi masyarakat

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai asupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri.

F. Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan informasi untuk menyusun program edukasi gizi mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di kelurahan Jatirejo.

2. Bagi Remaja Putri dan Masyarakat

Sebagai sumber pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C untuk menjaga kadar Hb dan Kesehatan tubuh .

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dasar dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya asupan gizi seimbang.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

	Peneliti	Metode	Variabel	Hasil	
1.	Hubungan usia,asupan vitamin C dan besi dengan kadar Hemoglobin pada remaja putri anemia, 2018	Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati,Ratih Prananingrum	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas: usia, asupan vitamin c dan besi Variabel terkait: kadar hemoglobin	Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara usia dan asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin (Hb), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.
2.	Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri di Kota Bogor, 2020	Tyas Permatasari, Dodik Briawan, Siti Madan ijah	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas: asupan zat besi Variabel terkait: anemia	Berdasarkan hasil tidak ditemukan hubungan antara status anemia dengan asupan zat besi, vitamin C, protein, maupun status gizi. Tingkat anemia di Kota Bogor tergolong sedang, dan tidak terdapat korelasi antara jumlah zat besi yang dikonsumsi dengan prevalensi anemia.
3.	Hubungan asupan zat besi, protein dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 7 kota Bengkulu, 2022	Ayunita Triananda, Desri Suryani, Yenni Okfrianti	<i>Cross sectional regresi</i>	Variable bebas: asupan zat besi, protein dan vitamin c Variabel terkait: kejadian anemia	Penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan antara asupan zat besi, protein dan vitamin c terhadap kejadian anemia