

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anemia merupakan masalah gizi yang sering terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Anemia adalah keadaan eritrosit yang beredar dalam darah tidak sesuai dengan fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Secara laboratoris, anemia merupakan keadaan dimana penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan hitung eritrosit (Lestari dkk., 2018). Pada wanita yang mengalami anemia kadar Hb <12 g/dl (Aulia dkk., 2017).

Menurut *World Health Organization* (2018), kategori kesehatan masyarakat berdasarkan prevalensi anemia yaitu kategori berat  $\geq 40\%$ ; sedang 20-39,9%; ringan 5-19,9%; dan normal <4,9%. Menurut WHO (2017), populasi anemia sebesar 2,3 miliar (Mulianingsih dkk., 2021). Berdasarkan Riskesdas 2018, proporsi anemia di Indonesia pada remaja putri (15-24 tahun) sebesar 32% dengan kategori sedang (Simanungkalit dan Simarmata, 2019). Prevalensi anemia di Jawa Timur tahun 2018 memiliki kategori berat yaitu 42,1% pada remaja putri. Prevalensi anemia pada remaja putri siswa SMA sebesar 31,1% di Lumajang dengan kategori sedang (Seafast Center IPB, 2018).

Remaja putri merupakan kelompok usia yang lebih rawan mengalami anemia daripada remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, remaja putri sering melakukan diet yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan, membatasi asupan makanan, dan pantang terhadap makanan (Subratha dan Ariyanti, 2020). Menurut Banowati dan Adiyaksa, (2020), salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah sarapan. Selain itu, asupan zat gizi yang tidak cukup didalam tubuh dapat mengganggu pembentukan sel darah merah terutama zat-zat gizi penting seperti besi, vitamin B12, asam folat, vitamin c, protein, dan tembaga sehingga menyebabkan anemia (Saptyasih dkk., 2016; Savitri dkk., 2015)

Zat besi dalam tubuh berperan sebagai pembentukan hemoglobin. Krisnanda (2020) menyatakan bahwa salah satu peran vitamin c adalah membantu penyerapan

zat besi di dalam tubuh untuk mencegah anemia. Tembaga juga berperan dalam mencegah anemia karena dapat merangsang sintesis Hb, membantu penyerapan zat besi, dan melepas simpanan zat besi dari feritin dalam hati (Almatsier, 2009). Metabolisme tembaga dan zat besi saling berhubungan sehingga apabila tubuh kekurangan tembaga akan menyebabkan gangguan pada proses mobilisasi zat besi dan memicu timbulnya anemia (Ransun dkk., 2021). Makanan yang merupakan sumber zat gizi dari sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang kosong selama 8-10 jam/hari. Kehilangan sepertiga asupan dalam tubuh yang berasal dari protein, karbohidrat dan gizi mikro seperti vitamin c dan zat besi merupakan akibat dari tidak sarapan sehingga dapat menyebabkan terjadinya anemia (Afrityeni dkk., 2019).

MA Putri Nurul Masyithoh Lumajang, MAN Lumajang, dan SMKN Rowokangkung Lumajang merupakan tiga sekolah menengah atas yang berada di Kabupaten Lumajang. Sekolah ini menjadi tempat perwakilan untuk penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Lumajang bersama Mitra Youth IPB tahun 2018. Penelitian tersebut menghasilkan prevalensi anemia yang cukup tinggi. Faktor yang berkaitan dengan tingginya anemia adalah siswi belum sarapan dan pengawasan oleh guru. Hal ini yang menyebabkan tablet tambah darah tidak diminum sehingga menyebabkan anemia (Seafast Center IPB, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Zat Besi, Vitamin C, dan Tembaga (Cu) dengan Kejadian Anemia Remaja Putri”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang bisa diambil dari uraian latar belakang tersebut adalah “Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat besi, vitamin c, dan tembaga (Cu) dengan kejadian anemia remaja putri?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat besi, vitamin c, dan tembaga (Cu) dengan kejadian anemia remaja putri.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat besi, vitamin c, dan tembaga (Cu) serta kejadian anemia remaja putri.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia remaja putri.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan vitamin c dengan kejadian anemia remaja putri.
- e. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan tembaga (Cu) dengan dengan kejadian anemia remaja putri.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dibidang gizi mengenai hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat besi, vitamin c, dan tembaga (Cu) dengan kejadian anemia remaja putri.

#### 1.4.2 Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk MA Putri Nurul Masyithoh Lumajang, MAN Lumajang, dan SMKN Rowokangkung Lumajang untuk mencegah terjadinya anemia remaja putri.

#### 1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu berguna sebagai informasi tambahan kepada masyarakat hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat besi, vitamin c, dan tembaga dengan kejadian anemia remaja putri.