

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anemia adalah masalah gizi yang banyak terjadi di negara-negara berkembang dan menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia (Mariana et al., 2021). Hal ini terjadi ketika jumlah hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12 g/dL sehingga tidak bisa membawa oksigen ke seluruh tubuh (Astutik dan Ertiana, 2018). Menurut WHO (2010), sekitar 53,7% remaja putri di negara-negara berkembang mengalami anemia. Pada tahun 2013, prevalensi anemia hampir sama di seluruh wilayah dunia, berkisar antara 40-88%, dan di Asia Tenggara, berkisar antara 25-40%.

Anemia juga merupakan masalah gizi mikronutrien yang dihadapi remaja Indonesia dengan kurang lebih 12% remaja laki-laki dan 23% remaja putri menderita anemia (Kemenkes 2018). Adapun target nasional prevalensi anemia di Indonesia adalah sebesar 28% (RPJMN 2015-2019). Target ini masih jauh di bawah prevalensi anemia dimana prevalensi anemia pada remaja Indonesia sebesar 18,4% pada tahun 2013 (Kemenkes, 2013) dan meningkat menjadi 32% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Di Jawa Timur prevalensi anemia sebesar 9,6% (Kemenkes RI, 2018). Kabupaten Jember merupakan salah satu daerah di Jawa Timur dengan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-18 tahun sebesar 8,6% (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2016), terdapat empat program yang diusulkan dalam Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi di Indonesia, yaitu penerapan pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplementasi tablet tambah darah, dan pengobatan penyakit penyerta. Kemenkes RI (2018) melaporkan bahwa pada tahun 2018, 48,52% remaja putri di Indonesia telah menerima tablet tambah darah (TTD), yang memenuhi target renstra tahun 2018 yaitu 25%. Di Kabupaten Jember, sebanyak 46,73% remaja putri berusia 10-19 tahun telah menerima TTD, dan 74,4% di antaranya telah menerimanya dalam 12 bulan terakhir (Kemenkes RI, 2018). Namun, hasil survei daring yang dilakukan oleh UNICEF pada lebih dari 6.000 anak muda Indonesia menunjukkan bahwa

hampir 90% remaja putri berhenti mengonsumsi TTD selama pandemi COVID-19 (UNICEF, 2020). Selain itu, penelitian oleh Rahayungtyas dkk (2021) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Gilingan Kota Surakarta menunjukkan bahwa 115 remaja (51,1%) tidak mengonsumsi TTD, sedangkan 110 remaja lainnya (48,9%) mengonsumsinya.

Implementasi program pemberian tablet tambah darah pada mahasiswi masih sangat minim, bahkan di beberapa kampus program ini tidak dijalankan dengan optimal. Menurut Fikawati, S. (2017), pemerintah masih belum memberikan perhatian yang cukup terhadap mahasiswi sebagai remaja yang sudah mendekati usia pernikahan. Hal ini terkait dengan pentingnya persiapan remaja putri sebagai calon ibu yang rentan terkena anemia. Oleh karena itu, peneliti memilih mahasiswi sebagai subjek penelitian karena di masa depan mereka akan menjadi calon ibu yang berperan penting dalam pembangunan bangsa. Menurut BKKBN (2014), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah, dan mahasiswi termasuk dalam kelompok remaja yang rentan terkena anemia.

Prevalensi anemia yang cukup tinggi pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor, seperti menstruasi bulanan yang menyebabkan pendarahan, penyakit malaria, infeksi cacing, dan infeksi lainnya. Selain itu, seringnya melakukan diet ketat dengan mengurangi konsumsi makanan juga dapat menyebabkan kurangnya variasi dalam makanan yang dikonsumsi (Sholihah, N, et al, 2019). Faktor-faktor lain yang menyebabkan angka kejadian anemia yang tinggi pada remaja putri adalah asupan zat besi dan zat gizi lain yang rendah, seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12. Selain itu, kesalahan dalam konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, juga dapat menyebabkan anemia (Briawan dalam Julaecha, 2020).

Kekurangan asupan protein juga dapat mempengaruhi pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Sebuah studi oleh Kusudaryati et al. (2018) menunjukkan bahwa protein berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin, serta dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kekurangan asupan protein dapat mengganggu pembentukan sel darah merah dan

hemoglobin, serta memperlambat perpindahan zat besi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan defisiensi zat besi. Studi lain oleh Amini (2017) pada mahasiswi kebidanan Aisyiyah Pontianak menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan kejadian anemia pada mahasiswi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai P sebesar 0,016 ($\alpha < 0,05$), dan analisis menunjukkan bahwa responden yang asupan proteinnya kurang memiliki risiko 1,568 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang asupan proteinnya cukup.

Zat besi memiliki peran penting dalam sintesis hemoglobin, yaitu protein yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah. Kelebihan zat besi dalam tubuh akan disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin, dimana sebagian besar disimpan di hati, sumsum tulang belakang, dan sisanya disimpan di limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penurunan kadar feritin, diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka kadar hemoglobin akan turun di bawah nilai normal dan dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Almatsier, 2013). Penelitian oleh (Sholihah, et al, 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi dan kejadian anemia pada remaja putri. Hubungan ini memiliki kekuatan yang kuat dan berpola positif ($r = 0,507$), serta didapatkan hasil p value $< 0,001$ dengan OR = 8,737 (CI = 3,309 – 29,560). Hasil OR tersebut menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat konsumsi zat besi yang kurang memiliki risiko 8,737 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat konsumsi yang cukup. Hubungan positif ini juga menandakan bahwa semakin tinggi asupan zat besi, semakin tinggi pula kadar hemoglobin.

Vitamin C dianggap sebagai salah satu unsur penting dalam makanan yang telah terbukti dapat meningkatkan penyerapan zat besi nonheme pada tubuh manusia dan membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, para dokter dan tenaga kesehatan menyarankan agar kita mengonsumsi vitamin C guna membantu meningkatkan kadar hemoglobin di dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Sholicha dan Muniroh di SMAN 1 Manyar Gresik menunjukkan

bahwa terdapat hubungan antara asupan vitamin C dan kadar hemoglobin pada manusia, dengan nilai p-value = 0,000 yang menunjukkan signifikansi hubungan. Selain itu, nilai Spearman correlation $r = 0,780$ juga menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara asupan vitamin C dan kadar hemoglobin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketika asupan vitamin C rendah, maka kadar hemoglobin juga cenderung rendah.

Teh mengandung senyawa tanin yang dapat membentuk ikatan kompleks dengan zat besi non-heme, sehingga dapat menurunkan penyerapannya dalam tubuh. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi 1 cangkir teh per hari dapat menurunkan absorpsi zat besi sebanyak 49% pada penderita anemia defisiensi besi, sementara mengonsumsi 2 cangkir teh per hari dapat menurunkan absorpsinya sebesar 67%. Selain itu, mengonsumsi teh setelah makan hingga 1 jam juga dapat mengurangi daya serap sel darah merah terhadap zat besi sebesar 64%. Penelitian oleh Ayu Dwi Putri Rusman (2018) sejalan dengan temuan ini, bahwa konsumsi teh dapat menurunkan absorpsi zat besi, yang dapat mempengaruhi status hemoglobin. Penelitian lain oleh Marina et al. (2018) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan tanin atau konsumsi teh dengan status hemoglobin pada remaja putri di SMA 10 Makasar, dengan nilai p sebesar 0,013 ($p > 0,05$).

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi protein, zat besi, vitamin C, dan tanin terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara konsumsi protein, zat besi, vitamin C, dan tanin terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi protein, zat besi, vitamin C, dan tanin terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan konsumsi protein pada mahasiswi di Kabupaten Jember
2. Mendeskripsikan konsumsi zat besi pada mahasiswi di Kabupaten Jember
3. Mendeskripsikan konsumsi vitamin C pada mahasiswi di Kabupaten Jember
4. Mendeskripsikan konsumsi tanin pada mahasiswi di Kabupaten Jember
5. Menganalisis hubungan antara konsumsi protein terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember
6. Menganalisis hubungan antara konsumsi zat besi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember
7. Menganalisis hubungan antara konsumsi vitamin C terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember
8. Menganalisis hubungan antara konsumsi tanin terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu upaya menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama duduk dibangku kuliah serta dapat menambah wawasan, ilmu, informasi dan pengalaman bagi peneliti mengenai hubungan antara konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan tanin terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di Kabupaten Jember.

1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi, gambaran dan motivasi untuk meningkatkan keinginan mahasiswi dalam memahami pola konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan tanin sehingga dapat mengurangi angka kejadian anemia. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai masukan untuk program pemerintah yaitu pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) bagi remaja putri.