

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah kurang zat gizi besi atau anemia. Anemia merupakan kelanjutan dampak kekurangan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan kurang zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral (Badriah, 2011).

Anemia gizi besi merupakan salah satu masalah gizi yang sampai saat ini belum dapat ditanggulangi secara tuntas. Anemia merupakan salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius dengan prevalensi tertinggi dialami oleh Indonesia. Salah satu golongan yang rawan gizi adalah remaja. Remaja sangat rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih banyak membutuhkan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Menurut penelitian Cahyaningtyas (2012) sebanyak 54,5% remaja putri mengalami anemia. Ketidakseimbangan asupan zat gizi bisa menjadi penyebab kurangnya hemoglobin pada remaja, contoh ketidakseimbangan asupan energi, protein dan zat gizi makro seperti zat besi dan seng akan mengakibatkan kondisi anemia (Proverawati,2011).

Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup yang ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferin menurun (Gultom, 2003 dalam Rumpiati, Ella & Mustafidah, 2010).

Konsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Asupan vitamin C rendah dapat memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, dimana vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kadar hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh

jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin (Fatimah, 2011).

Penelitian yang dilakukan Guntur et al (2004) mengatakan bahwa konsumsi besi memberikan bentuk hubungan positif dengan kadar hemoglobin dimana ada kecenderungan semakin tinggi konsumsi besi semakin tinggi kadar hemoglobin dan konsumsi vitamin C dapat berperan meningkatkan absorpsi zat besi non heme menjadi empat kali lipat.

Remaja putri di Ponpes Sirotol mustaqim cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang seimbang seperti makan mie instan dengan nasi putih, jarang mengonsumsi buah dan sayur. Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. (Dedeh dkk, 2010 : 12)

Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan- perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi yang utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis junk food merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi (Istiany & Rusilanti, 2013).

Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisman, 2009). Hemoglobin merupakan salah satu parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia (Supariasa, 2012)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan ini untuk mengetahui tingkat kecukupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di Pondok Pesantren Sirotholmustaqim Simongan Kota Semarang.

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kecukupan asupan zat besi dan vitamin C pada remaja putri di Pondok Pesantren Sirotholmustaqim Simongan Semarang

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.3 Tujuan umum

Mengetahui tingkat kecukupan zat besi dan vitamin C pada remaja di ponpes Sirotholmustaqim Simongan Semarang

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mendiskripsikan tingkat kecukupan zat besi pada remaja putri
- 2) Mendiskripsikan tingkat kecukupan vitamin C pada remaja putri

1.4.Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna sebagai sarana pembelajaran dalam menerapkan ilmu yang telah didapatkan di bangku kuliah.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan menambah wawasan kepada masyarakat sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan terjadinya masalah gizi pada remaja.

3. Bagi Institusi Prodi Gizi

Sebagai salah satu bahan masukan dalam melengkapi referensi atau bidang gizi

