

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Anemia merupakan permasalahan gizi di Indonesia yang sering ditemui pada kelompok WUS (Wanita Usia Subur). Anemia dapat memengaruhi individu yang terkena infeksi Covid-19, karena dapat berpengaruh pada penurunan kemampuan penyaluran oksigen ke jaringan tubuh (Sulistyawati dan Setyaningsih, 2021). Menurut WHO (2019) Indonesia menduduki peringkat kelima global dengan banyaknya jumlah kasus anemia. Anemia diartikan sebagai kondisi pada seseorang jika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal mengacu kepada usia dan gender (Sri Ani, 2013). Sedangkan menurut Hasyim, Mutalazimah dan Muwakhidah (2018), Anemia gizi besi didefinisikan sebagai anemia yang terjadi karena pasokan zat besi dalam tubuh berkurang yang digunakan sebagai produksi eritrosit, karena pasokan zat besi tidak terpenuhi secara optimal menyebabkan pembentukan hemoglobin pun tidak optimal. Dampak anemia pada WUS, yaitu dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, tubuh mudah terinfeksi, kurangnya kebugaran dan kesegaran tubuh, dan menurunnya semangat bekerja dan aktifitas produktif (Kemenkes, 2017).

Salah satu kelompok umur yang memiliki risiko mengalami Anemia adalah WUS. Kategori WUS yang dimaksud ialah Wanita yang saat ini masih pada usia produktif (terhitung semenjak mengalami menstruasi pertama hingga berhentinya menstruasi), yaitu terhitung dari usia 15-49 tahun, dengan status pra-nikah, menikah, ataupun yang pernah menikah dan masih berpotensi memiliki keturunan (Novitasary, 2014). Anemia pada WUS (WUS) diakibatkan oleh diet yang tidak adekuat, sedangkan aktifitas yang dilakukan oleh WUS membutuhkan banyak energi dan zat gizi sementara asupan tidak memenuhi kebutuhan (Mikki *et al.*, 2011).

Mahasiswi termasuk kedalam kategori WUS dengan rentang usia 18-28 tahun, usia tersebut ialah perubahan dari remaja menjadi dewasa. Peralihan dari remaja menuju masa dewasa mengalami perubahan yang signifikan. Remaja akan mengembangkan pola-pola perilaku yang nantinya akan cenderung menjadi ciri khas selama sisa hidupnya (Santrock, 2011).. Salah satu perubahan yang signifikan pada saat masa peralihan yang perlu diperhatikan dengan seksama yaitu pola makan karena dapat menyebabkan masalah kesehatan karena kebiasaan makan yang tidak teratur. masalah kesehatan salah satunya yaitu anemia (Mufa, 2020).

Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi anemia pada wanita yaitu sebesar 27,2%. Menurut data Riskesdas (2013), prevalensi kejadian anemia pada rentang usia 15 - 24 tahun yaitu sebesar 18,4%. Sedangkan Pelaksana Gizi Kesehatan Kota Depok (2016) mengemukakan sebesar 36% remaja putri mengalami anemia. Anemia dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor gizi (kurangnya asupan protein, vitamin dan mineral) dan non gizi (kejadian infeksi) (Citra, 2012). Sedangkan menurut (Al-Zabedi, 2014), anemia gizi disebabkan oleh faktor gizi yaitu tidak teraturnya pola konsumsi zat besi, zinc, asam folat, dan vitamin B12.

Pola makan merupakan cara untuk mengendalikan berbagai jenis makanan yang dikonsumsi guna meningkatkan kualitas kesehatan dan pemenuhan gizi (Depkes RI, 2014). Jika pola makan seseorang tidak teratur akan menyebabkan individu mengalami kekurangan gizi dan akan menghambat kelancaran aktivitas sehari-hari mahasiswa. Biasanya mahasiswa memiliki pola makan yang kurang teratur karena padatnya kegiatan yang dilakukan di kampus, kesibukan tugas akademik maupun non-akademik, kurangnya pengetahuan dan kepedulian. Hal tersebut menyebabkan banyaknya mahasiswa yang mengonsumsi makanan yang kurang bergizi seperti makanan cepat saji ataupun mengonsumsi minuman berkafein dengan tujuan menunda rasa kantuk.

Protein memiliki hubungan dengan kejadian anemia dikarenakan protein membawa zat besi ke sumsum tulang untuk pembentukan eritrosit (Gallagher ML, 2008). Zat besi juga berkaitan dengan anemia, karena berperan penting dalam proses metabolisme yaitu membantu berbagai enzim dengan mengikat  $O_2$  (SHOLICHA, 2018). Keterkaitan asam folat dengan anemia yaitu karena asam folat diperlukan dalam pembentukan globin dan pematangan inti sel (Proverawati Atika, 2011).

Vitamin B12 berkaitan dengan anemia karena jika individu defisiensi vitamin B12 maka zat besi yang berasal dari makanan kurang, dan suplai zat besi dalam tubuh berkurang (Septyasih, Widajanti dan Nugraheni, 2016). Pada teori yang disampaikan oleh Singh *et al.* (2015), Zinc berhubungan dengan kejadian anemia karena defisiensi zinc menyebabkan umur sel darah merah berkurang. Menurut Septiawan dan Sugerta (2015), Senyawa tanin dari teh dan kopi yang berlebih dapat mengganggu absorpsi zat besi dalam darah, lalu menyebabkan kurangnya suplai zat besi dalam tubuh dan berdampak pada jumlah hemoglobin menurun dan berakhir dengan kejadian anemia. Dampak anemia yang dapat dirasakan langsung oleh mahasiswa yaitu penurunan konsentrasi, produktivitas dan prestasi belajar, selain itu juga penurunan daya tahan tubuh dan menyebabkan tubuh rentan mengalami infeksi (Sulistyoningtyas, 2018).

Mengingat pandemi Covid-19 di Indonesia sedang melanda, dan anemia dapat mempengaruhi daya tahan tubuh individu terhadap infeksi covid-19. Selain itu juga mayoritas mahasiswa prodi gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berjenis kelamin perempuan, maka dampak yang dapat dirasakan oleh mahasiswa jika terkena kondisi anemia yaitu menurunnya produktivitas, konsentrasi belajar dan juga karena mahasiswa merupakan calon ibu mendatang maka dapat meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran premature dan berat badan lahir rendah serta meningkatkan risiko kematian bayi (Fikawati, 2017). Berdasarkan uraian diatas peneliti bertujuan menganalisis hubungan konsumsi protein, zat besi, zinc, asam folat, dan B12, konsumsi zat inhibitor dengan kejadian anemia gizi besi, subyek penelitian ini adalah mahasiswa prodi gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

## **I.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah: “Hubungan Konsumsi Protein, Fe, Zinc, Asam Folat, Vitamin B12, Dan Konsumsi Zat Inhibitor Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Mahasiswa Gizi UPNVJ”.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Protein, Fe, Zinc, Asam Folat, Vitamin B12, Dan Konsumsi Zat Inhibitor Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Mahasiswi Gizi UPNVJ.

#### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan antara asupan Protein dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ
- b. Menganalisis hubungan antara asupan Fe dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ
- c. Menganalisis hubungan antara asupan Zinc dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ
- d. Menganalisis hubungan antara asupan Asam Folat dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ
- e. Menganalisis hubungan antara asupan Vitamin B12 dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ
- f. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi Zat Inhibitor dengan kejadian anemia gizi besi pada mahasiswi program studi gizi program sarjana UPNVJ

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, penambahan wawasan serta meningkatkan kesadaran kepada responden dengan bukti terkait adanya Hubungan Konsumsi Protein, Fe, Zinc, Asam Folat, Vitamin B12, Dan Konsumsi Zat Inhibitor Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Mahasiswi Gizi UPNVJ.

#### **I.4.2 Bagi Institusi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh civitas akademika dan mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta untuk pengembangan program Kesehatan yang dilaksanakan demi mencapai derajat kesehatan yang terbaik

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan jika melanjutkan ke penelitian yang lebih mendalam dalam cakupan yang lebih luas sehingga mampu merancang program untuk menurunkan prevelensi anemia di Jawa Barat dan meningkatkan kualitas hidup individu.