

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Defisiensi zat besi nutrisi muncul ketika kebutuhan fisiologis tidak dapat dipenuhi oleh penyerapan zat besi dari makanan faktor utama penyebab kekurangan asupan zat besi yang dapat diserap oleh tubuh. Kondisi ini biasanya terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang, dimana individu lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang tinggi fitat, tanin, dan kalsium yang berperan sebagai inhibitor penyerapan zat besi, serta rendahnya konsumsi makanan sumber hewani yang mengandung zat besi dalam bentuk heme iron dengan tingkat ketersediaan hayati yang tinggi (Mohamed and Alhossain, 2012).

Prevalensi anemia didunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia, dimana angka tertinggi dibenua afrika sebanyak 44,4%, benua asia sebanyak 25% sampai 33,0% dan terendah dibenua afrika sebanyak 4,4%, benua amerika utara sebanyak 7,6% (WHO, 2025).

Berdasarkan survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia diindonesia masih cukup tinggi. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa sekitar 15,5% penduduk usia 15-24 tahun mengalami anemia, dengan prevalensi lebih tinggi pada Perempuan (18,0%) dibandingkan laki-laki (14,4%) (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun di provinsi Bengkulu tercatat sebesar 29,8% angka ini sedikit lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional yang mencapai 32% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) remaja dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun ajaran 2023/2024, tercatat sebanyak 6.378 remaja telah menjalani pemeriksaan Hb. Dari jumlah tersebut, terdapat 2.233 remaja yang mengalami anemia, yang terdiri dari anemia ringan sebanyak 1.393 orang (21,8%), anemia sedang sebanyak 808 orang (12,7%), dan anemia berat sebanyak 32 orang (0,5%) (Dinkes, 2024).

Faktor utama penyebab kekurangan asupan zat besi yang dapat diserap oleh tubuh. Kondisi ini biasanya terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang, dimana individu lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang tinggi fitat, tanin, dan kalsium yang berperan sebagai inhibitor penyerapan zat besi, serta rendahnya konsumsi makanan sumber hewani yang mengandung zat besi dalam bentuk heme iron dengan tingkat ketersediaan hayati yang tinggi (Mohamed & Alhossain, 2012).

Kekurangan zat besi pada remaja dapat terjadi karena asupan zat besi yang kurang, penyerapan yang tidak optimal, atau meningkatnya kebutuhan tubuh selama masa pertumbuhan yang tidak optimal, atau meningkatnya kebutuhan tubuh selama masa pertumbuhan. Pola makan yang rendah zat besi, terutama pada remaja yang jarang mengonsumsi sumber hewani dan lebih banyak makan makanan nabati, menjadi salah satu penyebab utama. Beberapa kondisi seperti gangguan saluran pencernaan, peradangan kronis, dan obesitas juga dapat menghambat penyerapan zat besi (Chaber *et al.*, 2024).

Dampak asupan zat besi sangat berpengaruh terhadap fungsi tubuh karena zat besi merupakan mineral esensial yang berperan dalam proses metabolisme energi, pengangkutan oksigen, dan menjaga keseimbangan asam-basa dalam tubuh; oleh karena itu, ketidakseimbangan asupan zat besi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, dimana kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, kelelahan, serta menurunnya kemampuan fisik, sedangkan kelebihan zat besi dapat memicu stres oksidatif yang berpotensi merusak sel dan jaringan tubuh serta mengganggu fungsi organ (Kardasis *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 25 September 2025 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu terhadap 10 siswa kelas VIII, diperoleh gambaran mengenai asupan zat besi, asupan *inhibitor*, asupan *enhancer*, serta status gizi remaja. Hasil analisis sebagian responden memiliki asupan zat besi kurang, yaitu sebanyak 7 orang (70 %), sedangkan sisanya sebanyak 3 orang (30%) memiliki asupan zat besi berlebih. Hal ini

menunjukkan bahwa tidak ada responden yang memiliki asupan zat besi dalam kategori cukup. Selanjutnya diketahui bahwa sebagian responden memiliki asupan inhibitor dalam kategori sangat kurang (70 %) dan hanya Sebagian kecil dari responden berada pada kategori sangat kurang (10 %). Begitu juga terlihat pada asupan *enhancer*, dimana sebagian besar responden berada pada kategori sangat kurang (60%), serta sebagian kecil dari responden yaitu (10 %) responden yang memiliki asupan *enhancer* cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa baik asupan *inhibitor* maupun *enhancer* responden cenderung masih rendah, sehingga dapat mengakibatkan resiko terjadinya kekurangan zat besi atau anemia.

Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis penting untuk melakukan penelitian tentang gambaran asupan zat besi, asupan *enhancer*, asupan *inhibitor* dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan zat besi, asupan *inhibitor*, asupan *enhancer* dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran asupan zat besi, asupan *inhibitor*, asupan *enhancer*, dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran asupan zat besi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2026.
- b. Diketahui gambaran asupan *inhibitor* remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2026.
- c. Diketahui gambaran asupan *enhancer* remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2026.
- d. Diketahui gambaran status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja sekolah

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta memperhatikan asupan inhibitor dan enhancer agar penyerapan zat besi lebih optimal dan terhindar dari anemia.

1.4.2 Bagi Akademik

Hasil penelitian ini sebagai informasi baru untuk melakukan penelitian lanjutan dalam cakupan yang lebih jelas dan mendalam. Serta dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian tersebut.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman ilmiah dan dapat menambah wawasan serta pengetahuan dalam penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Peneliti	Hasil
1.	Gunungsari, 2023	Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD, Asupan Zat Gizi, dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1	Cross sectional, sampel 61 siswi, uji Chi-Square & Fisher	Ada hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD ($p=0,002$), asupan protein ($p=0,034$), zat besi ($p=0,046$) dengan anemia. Tidak ada hubungan dengan vitamin C, inhibitor zat besi, dan status gizi. Keaslian: menggabungkan faktor kepatuhan TTD, asupan gizi makro & mikro sekaligus status gizi, sehingga lebih komprehensif.
3.	Permatasari, 2024	Asupan Inhibitor dan Enhancer Zat Gizi Besi yang Berhubungan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMPN 16 Kota Jambi	Cross sectional, 60 siswi, uji Chi-Square	Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara asupan inhibitor ($p=0,016$) dan enhancer zat gizi besi ($p=0,030$) dengan anemia. Keaslian: menegaskan bahwa pola konsumsi inhibitor & enhancer secara bersamaan berperan besar pada prevalensi anemia (58,3% kasus).
4	Quantitative & Frequency , 2024	Hubungan Asupan Gizi dan Konsumsi Pangan Inhibitor Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 6 Tambun Selatan	Cross sectional, 155 siswi, uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara asupan protein ($p=0,042$), vitamin C ($p=0,043$), Fe ($p=0,037$), konsumsi inhibitor tidak berdekatan makan ($p=0,016$), kafein ($p=0,040$), tanin ($p=0,046$) dengan anemia. Keaslian: memperluas variabel dengan melihat waktu konsumsi pangan inhibitor (berdekatan/tidak dengan waktu makan), serta menggabungkan faktor kafein & tanin.

Berdasarkan keaslian penelitian terdapat persamaan dan perbedaan antara jurnal penelitian sebelumnya terhadap yang diteliti oleh penulis. Hal yang sama dari jurnal penelitian dan yang diteliti oleh penulis yaitu tentang gambaran asupan zat besi, asupan inhibitor, asupan enhancer, dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 kota Bengkulu tahun 2026.

Perbedaan dari jurnal penelitian dan yang diteliti oleh penulis yaitu pada tempat penelitian yang dilaksanakan serta metode penelitian yang digunakan. Dengan menggunakan penelitian sebelumnya dan sekarang, agar mengetahui gambaran Asupan zat besi, asupan *inhibitor*, asupan *enhancer* dan status gizi remaja.

