



## GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

Siti Nur Fatimah, Anna Y. Pomalingo\*

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

\*email : annapomalingo@poltekkesgorontalo.ac.id

### ABSTRACT

*Iron is an essential microelement for the body. This substance is especially needed in hemopoiesis (blood formation), namely the synthesis of hemoglobin (Hb) an oxygen that delivers erythrocytes to function important for the body. Hemoglobin consists of Fe (iron), protoporphyrin, and globin (1/3 weight of Hb consists of Fe). Objective of the study was describe the iron intake and nutritional status of adolescent girls in Dutohe Barat Village, Bone Bolango Regency. Research methods was used a descriptive survey, which is a survey conducted to describe the variables studied. The population was 83 people, with a sample that meets the inclusion criteria of 40 people. The results was showed that all young women (100%) in Dutohe Barat Village had less iron intake. Adolescent girls with good nutritional status are 37 people (92.5%), overweight are 2 people (5%), and obese are 1 person (2.5%). Conclusion was all young women as a subject in the study have low iron intake, while the majority of their nutritional status (BMI/U) was in good category.*

**Keywords:** iron intake, nutritional status, young women

### ABSTRAK

Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb) suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. Hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe). Tujuan Penelitian : untuk mengetahui gambaran asupan zat besi dan status gizi pada remaja putri di Desa Dutohe Barat Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian ini menggunakan survey deskriptif, yaitu survey yang dilakukan untuk menggambarkan variabel yang diteliti. Populasi berjumlah 83 orang, dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 40 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua remaja putri (100%) memiliki asupan zat besi kurang. Remaja putri berstatus gizi baik berjumlah 37 orang (92,5%), gizi lebih berjumlah 2 orang (5%), dan obesitas berjumlah 1 orang (2,5%). Kesimpulan seluruh remaja putri memiliki asupan zat besi dengan kategori kurang, sedangkan mayoritas status gizinya (IMT/U) berkategori baik.

**Kata Kunci:** asupan zat besi; status gizi; remaja putri

### PENDAHULUAN

Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb) yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe) (Susiloningtyas, 2012).

Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih banyak dari pada remaja laki-laki sebab setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi yang menyebabkan pengeluaran zat besi meningkat dan berdampak pada kurangnya zat besi dalam darah, sehingga memicu terjadinya anemia (Istiany & Rusilanti, 2013). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, Prevalensi Status Gizi (TB/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Kabupaten Bone Bolango yaitu : sangat pendek 12,30%, pendek 20,88%, dan normal 59,25%. Sedangkan untuk prevalensi status gizi (IMT/U) di kabupaten Bone Bolango yaitu : sangat kurus, 1,71% , kurus 5,48%, normal 80,12%, gemuk 8,00%, dan obesitas 4,69% (Kemenkes RI, 2018).





Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi remaja putri umur 10-19 tahun yang pernah memperoleh tablet tambah darah di Kabupaten Bone Bolango yaitu 41,28%, sedangkan memperoleh tablet tambah darah dalam 12 bulan terakhir yaitu 81,90%. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Widnatusifah et al., 2020). Penelitian bertujuan untuk mengetahui asupan zat besi dan status gizi pada remaja putri di Desa Dutohe Barat Kabupaten Bone Bolango.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey deskriptif yang melihat Gambaran Asupan Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Dutohe Barat Kabupaten Bone Bolango. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang ada di Desa Dutohe Barat Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah 83 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dilakukan dengan *sampling* jenuh yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jika memenuhi kriteria inklusi, sebagai berikut : Remaja putri yang bertempat tinggal di wilayah Desa Dutohe Barat, sehat saat penelitian, berusia 12-18 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa umur sampel yang ada di Desa Dutohe Barat Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango mayoritas berumur 12-14 tahun dengan presentase 47,5%, sedangkan responden paling sedikit yaitu berumur 17-18 tahun dengan presentase 22,5%. Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Remaja Putri**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur (tahun)		
12 – 14	19	47,5
15 – 16	12	30,0
17 – 18	9	22,5
Asupan zat besi		
Cukup	0	0,0
Kurang	40	100
Status gizi (IMT/U)		
Gizi buruk	0	0,0
Gizi kurang	0	0,0
Gizi baik	37	92,5
Gizi lebih	2	5,0
Obesitas	1	2,5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Jumlah kebutuhan zat gizi untuk masa remaja ini ditetapkan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2013), untuk anak laki-laki usia 13 -15 th dengan berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm dan usia 16 – 18 th dengan berat badan 56 kg dan tinggi 165 cm, sementara untuk perempuan usia 13 – 15 th dengan berat 46 kg, tinggi badan 155 cm





dan usia 16 – 18 th dengan berat badan 50 kg dan tinggi 158 cm. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan member dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu (Thamaria, 2017).

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja putri di Desa Dutohe Barat memiliki asupan zat besi kurang dengan presentasi 100%. Hal ini dilihat dari hasil recall makan yang dikonsumsi remaja putri di Desa Dutohe Barat selama 3 x 24 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon 2019 mendapati hasil bahwa semua sampel (100%) dikategori dengan asupan zat besi defisit. Dari hasil wawancara recall 3 x 24 jam diketahui bahwa remaja putri di Desa Dutohe Barat sering mengonsumsi *fast food* seperti sosis dan bakso, sering jajan dan mengonsumsi mie instan serta jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Bila tubuh mengalami kekurangan asupan makanan, yang salah satunya adalah sumber zat besi, maka cadangan besi dalam tubuh banyak yang terpecah. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia, yang dapat menyebabkan aktivitas fisik pada siswa menurun (Azis et al., 2018).

Banyak negara maju yang sudah memfortifikasi makanan yang mengandung besi. Sumber zat besi seperti hati, ginjal, otot, dan daging merah adalah pangan sumber tinggi besi, sedangkan yang mengandung besi medium adalah ayam, daging olahan, ikan dan kacang-kacangan. Sumber daging merah (*heme iron*) sangat penting untuk dikonsumsi karena diserap dengan baik oleh tubuh dan dapat membantu penyerapan kelompok pangan *non heme* (Thamaria, 2017).

Berdasarkan Tabel 1 diatas bahwa status gizi remaja putri dengan kategori gizi baik berjumlah 37 orang dengan presentase 92,5%, gizi lebih berjumlah 2 orang dengan presentase 5%, sedangkan kategori obesitas 1 orang dengan preentasi 2,5%. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun pada masyarakat kita masih ditemui berbagai penderita penyakit yang berhubungan dengan kekurangan gizi (Thamaria, 2017). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Eftekhari, 2008) dalam Mariyana, 2018) didapatkan bahwa pada remaja obesitas sering terjadi kekurangan zat besi terutama pada perempuan. Selama pubertas seorang remaja memerlukan lebih banyak zat besi untuk pertumbuhan yang cepat dan peningkatan volume darah (Mariyana, 2018).

**Tabel 2. Distribusi Asupan Zat Besi Remaja Putri Berdasarkan Status Gizi**

Asupan Zat Besi	Status Gizi						Total	
	Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Cukup	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kurang	37	92,5	2	5,0	1	2,5	40	100
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>92,5</b>	<b>2</b>	<b>5,0</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 40 responden memiliki asupan zat besi kurang dan status gizi baik yaitu 37 orang atau 100%, sedangkan responden yang memiliki asupan zat besi kurang dan status gizinya lebih yaitu 2 orang atau 5%. sedangkan responden yang memiliki asupan zat besi kurang dan status gizi obesitas yaitu 1 orang atau 2,5%. Asupan zat besi tidak berpengaruh pada status gizi remaja. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Eftekhari, 2008) dalam Mariyana, 2018) didapatkan bahwa pada remaja obesitas sering terjadi kekurangan zat besi terutama pada perempuan. Selama pubertas seorang remaja memerlukan lebih banyak zat besi untuk pertumbuhan yang cepat dan peningkatan volume darah (Mariyana, 2018).





Status gizi juga memiliki peranan terhadap risiko permasalahan remaja anemia. Subjek dengan status gizi yang baik cenderung memiliki status kesehatan yang baik, produksi hemoglobin juga akan meningkat ketika fungsi tubuh normal sehingga produksi hemoglobin juga akan lebih meningkat saat konsumsi Fe juga meningkat. Remaja yang mempunyai status gizi kurang berkorelasi dengan kejadian anemia (Thamaria, 2017).

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah asupan zat besi remaja putri di Desa Dutohe Barat adalah kategori kurang sebesar 100%, status gizi remaja putri adalah kategori gizi baik sebesar 92,5% , gizi lebih 5% dan obesitas 2,5%.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Astuti S. 2017. Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan. Erlangga. Jakarta.
- Azis AA, Pagarra H, Asriani. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*. 1(2): 50–56.
- Damayanti D, Pritasari, Tri N. 2017. Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC. Jakarta.
- Ernawati F, Octaria Y, Khomsan A. 2018. Peluang Generasi Bangsa Yang Terabaikan Anemia Baduta. EGC. Jakarta.
- Hamzar A. 2012. gambaran Pola Makan dan Status Gizi Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri Caile, Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba Tahun 2012. *Jurnal kesehatan*. 10(9): 1-10.
- Hidayat A. 2011. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Salemba Medika. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kesuma W. 2018. Hubungan konsumsi tablet besi dan kecukupan gizi dengan anemia pada ibu hamil di puskesmas mungo kabupaten lima puluh kota. *Skripsi*.
- Mariyana S. 2018. Konsumsi Bahan Makanan Hewani dan Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Remaja Obesitas Di SMA Institut Indonesia Kota Semarang. In *Photosynthetica*. 2(1): 1–13.
- Panjaitan AV. 2019. Gambaran Asupan Energi, Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja di Smp Advent Lubuk Pakam. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*. 53(9).
- Permatasari T, Briawan D, Madaniyah S. 2020. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja putri di Kota Bogor. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2): 95–101.
- Sholihah N, Andari S, Wirjatmadi B. 2019. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein , Vitamin C , Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4. *Amerta Nutrition*. 3(3): 135–141.
- Simbolon D. 2019. Gambaran Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri





- Anemia Di Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. *Jurnal kesehatan*. 8(5): 55-60.
- Susiloningtyas I. 2012. Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan Oleh: Is Susiloningtyas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*. 50. 128.
- Syahrir S. 2011. Gambaran Status Sosial, Ekonomi dan Status Gizi Anak SD No. 234 Inpres Takalar Kota Kabupaten Takalar tahun 2011 (Issue 234).
- Thamaria N. 2017. Penilaian Status Gizi. In *Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan* (p. 315).
- Wahyuni, Y., & Hanifah, S. 2020. Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Gatra Desa Kohod Kabupaten Tangerang. 13(2): 152–171.
- Widnatusifah E, Battung S, Bahar B, Jafar N, Amalia M. 2020. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*. 9(1): 17–29.