BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumber daya manusia atau biasa disebut dengan SDM adalah syarat esensial untuk mencapai kemajuan di berbagai bidang. Untuk mengembangkan manusia dengan kemampuan fisik yang optimal, penting karena keadaan gizi yang cukup sangat mendukung. Asupan gizi sangat berperan besar dalam memajukan mutu kehidupan, pada gilirannya mendukung kinerja kerja yang efisien dan maksimal. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh agar tetap optimal penting untuk menghindari infeksi dan mencegah penurunan kinerja kerja. Kurangnya asupan zat gizi mikro dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan di negara berkembang (Sya'baniyah et al., 2022).

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang dilakukan pagi hari sebelum melakukan aktivitas, makanan yang dikonsumsi rutin setiap pagi. Peran sarapan pagi penting dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh untuk melakukan aktivitas dengan maksimal. Hal ini sangat krusial bagi remaja, yang masih dalam masa pertumbuhan dan terlibat dalam berbagai aktivitas pendidikan. Energi yang dibutuhkan diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Melewatkan sarapan dapat mengakibatkan kurangnya energi pada remaja, karena perut yang kosong membuat mereka sulit fokus saat belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademis mereka (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Zat besi (Fe) adalah mineral mikro esensial dalam proses pembentukan eritrosit (sel darah merah). Penurunan kadar hemoglobin dalam darah diakibatkan karena kurangnya

zat besi terhadap pola makan sehari - hari. Hemoglobin (Hb) merupakan protein kompleks terdiri dari dua komponen utama: heme (mengandung zat besi) dan globin (komponen struktural utama dari hemoglobin). Peran utama hemoglobin adalah untuk mendistribusikan oksigen (O2) yang berasal dari paru-paru ke berbagai bagian tubuh. Hemoglobin terdiri dari garam, protein, pigmen, besi. Kadar hemoglobin rendah bisa mengakibatkan anemia, yang biasanya ditandai dengan gejala seperti kelelahan, kelemahan, lesu, denyut nadi yang cepat, pusing, irama jantung yang tidak teratur, dan tinnitus (Saraswati, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, prevalensi sekitar 29,9% wanita dalam rentang usia reproduktif (15-49 tahun) mengalami anemia. Sementara itu, untuk wanita tidak hamil dalam rentang usia yang sama, prevalensinya adalah sekitar 29,6%, yang juga mencakup kelompok usia remaja (Arifin et al., 2023). Tingkat hemoglobin diklasifikasikan menjadi kadar Hb di bawah 8 g/dl dianggap sebagai anemia berat, 8-10,9 g/dl termasuk anemia sedang, 11-11,9 g/dl digolongkan sebagai anemia ringan, dan kadar Hemoglobin 12 g/dl atau lebih dianggap normal. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur serta kurangnya kegiatan fisik.

Faktor terjadinya anemia pada mahasiswa karena seringnya melewatkan sarapan pagi dan rendahnya asupan energi. Selain itu, kekurangan asupan nutrisi penting lainnya seperti vitamin, mineral terutama zat besi, protein, vitamin A, dan C juga menjadi faktor yang signifikan. Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi adalah waktu yang terbatas, peran orang tua dalam menyediakan sarapan dan kebanyakan mahasiswa jarang sarapan adalah mahasiswa kos (Nababan *et al*., 2023).

Resiko anemia terhadap remaja putri sangat tinggi, jika dibandingkan dengan remaja putra. Penyebabnya adalah siklus menstruasi bulanan yang dialami oleh remaja putri dan menyebabkan kehilangan zat besi yang signifikan dan mengakibatkan penurunan kadar zat besi dalam darah. Pada masa remaja anemia dapat mengurangi mental dan kapasitas fisik serta mempengaruhi konsentrasi dalam belajar, yang pada gilirannya memengaruhi pencapaian akademik. Selain itu, kondisi ini juga merupakan ancaman serius bagi kesehatan reproduksi di masa depan (Budiarti *et al.,* 2021).

Diberikan juga pemahaman tentang pentingnya sarapan setiap hari karena tubuh membutuhkan zat besi untuk pembentukan hemoglobin, kurangnya zat besi dapat memicu terjadinya anemia. Selain itu, pemberian tablet suplemen zat besi kepada remaja putri dapat dilakukan, mengingat remaja putri memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia akibat menstruasi yang mereka alami (Pertiwi *et al*., 2022).

Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji gambaran kadar hemoglobin berdasarkan kebiasaan sarapan di lingkungan kampus tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan data dasar mengenai hubungan pola sarapan dengan status Hb mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan, khususnya terkait pentingnya sarapan bergizi bagi mahasiswa. Diberikan juga pemahaman tentang pentingnya sarapan setiap hari karena tubuh membutuhkan zat besi untuk pembentukan hemoglobin, kurangnya zat besi dapat memicu terjadinya anemia (Nababan *et al.,* 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada kebiasaan sarapan dan tidak sarapan Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.

B. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui kadar hemoglobin (Hb) pada kebiasaan sarapan dan tidak sarapan Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada kebiasaan sarapan dan tidak sarapan Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi Institusi

   Sebagai referensi yang dapat didayagunakan dan ditindaklanjut untuk penulis selanjutnya .

2. Bagi Mahasiswa:

   meningkatkan kesadaran pentingnya sarapan untuk mencegah anemia dan turunnya Hb.

3. Bagi Penulis:

   Untuk menambah wawasan dan pengalaman serta memantapkan pengalaman serta memantapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan

yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan seperti pada bidang hematologi terutama pemeriksaaan mehoglobin.