

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. LATAR BELAKANG

Anemia defisiensi besi dalam kehamilan dapat disebabkan karena kurang masukan zat besi dari makanan, karena gangguan absorpsi atau karena terlalu banyaknya zat besi keluar dari tubuh, misalnya pada pendarahan (Hudono, 1994). Apabila pada pemeriksaan kehamilan hanya Hb yang diperiksa dan Hb itu kurang dari 11g/dl, maka wanita dapat dianggap menderita anemia defisiensi besi (Ristrini, 1991).

Anemia defisiensi besi masih dalam urutan anemia yang terbanyak pada wanita hamil di Indonesia, walaupun dari tahun ke tahun telah mengalami penurunan. Hal ini tercermin pada hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 1986, tahun 1992 dan tahun 1995 yaitu wanita hamil di Indonesia yang menderita anemia defisiensi besi pada tahun 1986 sebesar 73,7 % menjadi 63,5% pada tahun 1992 dan 51,3 % pada tahun 1995 (Dep. Kes. RI, 1997). Sementara itu suplementasi zat besi pada wanita hamil di Indonesia belum memperoleh hasil yang memuaskan. Hal ini kemungkinan besar karena sifat dan komposisi makanan yang dimakan bersama-sama, terutama pada jumlah bahan makanan yang menghambat absorpsi zat besi (Muhilal dkk.1994; Sumarno dkk.1996 ).

Zat besi dalam bahan makanan yang akan diabsorpsi dapat dibedakan menjadi zat besi hem dan zat besi non hem. Zat besi hem banyak terdapat dalam makanan hewani dan zat besi non hem banyak terdapat dalam makanan nabati. Zat besi hem yang terdapat dalam makanan hewani lebih mudah

pada zat besi non hem yang terdapat dalam makanan nabati. Zat besi hem dari bahan makanan hewani dapat diabsorpsi sebanyak 20-30% sedangkan zat besi non hem dari bahan nabati sebanyak kira-kira 5% (Ristrini, 1991).

Daging dan ikan dapat meningkatkan absorpsi zat besi non hem. Jadi daging dan ikan selain merupakan sumber zat besi hem dan sumber protein hewani juga dapat meningkatkan absorpsi zat besi. Vitamin C juga dapat meningkatkan absorpsi zat besi non hem. Vitamin C mempermudah absorpsi zat besi non hem karena mereduksi zat besi dari bentuk feri menjadi bentuk fero (De maeyer, 1993). Sebaliknya, fitat, oksalat dan polifenol misalnya tannin dapat menghambat absorpsi zat besi dalam saluran pencernaan (Hudaya dan Setiasih, 1987; Land, 1985).

Rekomendasi vitamin C untuk ibu hamil lebih banyak dibandingkan dengan wanita dewasa sehat yang tidak hamil yaitu sebanyak 70 mg/hari, sedangkan wanita dewasa sehat yang tidak hamil rekomendasi vitamin C sebanyak 60 mg/hari (Muhilal dkk. 1994). Oleh karena kebutuhan vitamin C meningkat selama kehamilan maka ibu hamil perlu meningkatkan konsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C (De Maeyer, 1993).

Makanan yang kaya akan vitamin C adalah buah-buahan seperti jeruk, mangga, pepaya dan sayuran. Vitamin C dapat hilang dari bahan makanan, pencucian, proses penyimpanan dan ketika dimasak (Pyke, 1975). Sekitar 50-80% vitamin C yang ada di dalam makanan dapat hilang ketika makanan dimasak dan penanganan ulang akan terus menyusutkan jumlah vitamin C (De

## 1.2. PERMASALAHAN

Anemia defisiensi besi dalam kehamilan dapat disebabkan karena kurangnya masukan zat besi dari makanan, karena gangguan absorpsi atau karena terlampau banyaknya zat besi keluar dari tubuh, misalnya pada pendarahan. Anemia defisiensi besi masih dalam urutan anemia yang terbanyak pada wanita hamil di Indonesia walaupun dari tahun ke tahun telah mengalami penurunan. Sementara itu suplementasi zat besi pada wanita hamil di Indonesia belum memperoleh hasil yang memuaskan. Hal ini kemungkinan besar karena sifat dan komposisi makanan yang dimakan bersama-sama, terutama pada banyaknya bahan makanan yang menghambat absorpsi zat besi. Hal tersebut dapat diatasi dengan diet kaya daging karena dapat berfungsi bukan hanya langsung menyumbang sejumlah besar zat besi hem tetapi juga dapat meningkatkan absorpsi zat besi non hem yang dimakan bersama-sama. Daging juga merupakan sumber protein hewani. Akan tetapi kecukupan konsumsi daging oleh orang yang kurang mampu adalah sulit karena harganya sulit dijangkau. Vitamin C dapat memperbaiki absorpsi zat besi non hem pada wanita hamil yang mendapat suplementasi zat besi karena vitamin C dapat mereduksi zat besi dari bentuk feri ke fero. Vitamin C mudah didapat yaitu dalam buah-buahan segar dan sayuran segar. Akan tetapi vitamin C dapat hilang dari bahan makanan karena pencucian, proses penyimpanan dan ketika dimasak. Timbul masalah bagaimana caranya agar vitamin C tidak banyak hilang dari bahan makanan untuk memperbaiki absorpsi zat besi pada wanita hamil.

### II.3. TUJUAN PENULISAN

Agar ibu hamil dapat memahami cara pengolahan vitamin C yang baik karena vitamin C yang terdapat dalam buah-buahan segar dan sayuran segar dapat hilang dari bahan makanan karena proses pencucian, penyimpanan dan ketika dimasak.

### II.4. MANFAAT PENULISAN

Manfaat bagi penulis dan pembaca agar dapat memanfaatkan buah-buahan segar dan sayuran segar yang banyak mengandung vitamin C. Contoh buah-buahan segar murah dan tidak tergantung musim yang perlu dikonsumsi adalah pepaya. Pepaya mengandung vitamin C, rasanya segar dan tidak perlu dimasak sehingga vitamin C tidak banyak hilang dari bahan makanan. Vitamin C dapat digunakan untuk meningkatkan absorpsi zat besi pada wanita hamil yang mendapat suplementasi zat besi.