

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Umum Responden

Sebagian besar narapidana wanita pada penelitian ini berumur antara 20-47 tahun yang merupakan kelompok umur wanita usia subur. Berdasarkan lama masa tahanan responden yang paling awal adalah 4 bulan dan masa tahanan yang paling lama adalah 51 bulan .

Anemia zat besi yang terjadi pada wanita usia subur akan berkaitan dengan fungsi reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), insidens berat badan lahir rendah (berat bayi <2,5 kg pada saat lahir) yang tinggi, dan malnutrisi intrauteri. Terdapat pula bukti yang menunjukkan penurunan resistensi terhadap infeksi ketika terjadi defisiensi zat besi. Anemia karena defisiensi zat besi sangat menurunkan kapasitas kerja individual, bahkan anemia karena defisiensi zat gizi dalam derajat yang ringan sekalipun dapat menurunkan kemampuan latihan fisik yang singkat tetapi intensif (Gibney,2009).

Lama masa tahanan akan mempengaruhi terjadinya anemia pada narapidana wanita. jika selama menjalani masa tahanan responden mengalami kekurangan intake zat besi dari makanan yang disediakan oleh pihak lapas maka akan meningkatkan resiko terkena anemia

6.2 Status Anemia Responden

Anemia adalah berkurangnya kuantitas sel darah merah, hemoglobin dan hematokrit hingga dibawah normal per 100 ml darah (Baldy,2006). Pada



dasarnya anemia disebabkan oleh karena gangguan pembentukan eritrosit oleh sumsum tulang, kehilangan darah keluar tubuh (perdarahan), proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya atau hemolisis (sudoyo,2006). Gambaran status anemia responden berdasarkan pemeriksaan hemoglobin dalam darah adalah sebesar 29,6% yaitu 21 orang dari jumlah responden sebanyak 71 orang yang memiliki kadar hemoglobin dibawah nilai normal.

Sebagaimana diketahui bahwa dalam penelitian ini asupan besi semua sampel masih dibawah AKG. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Penyebab tersering dari anemia yaitu kekurangan zat besi yang diperlukan untuk sintesis eritrosit. Rendahnya kadar hemoglobin responden dapat disebabkan asupan gizi yang tidak adekuat karena kurangnya kombinasi dari makanan yang disediakan oleh lapas. Kurangnya hemoglobin dapat menyebabkan kurangnya oksigen menuju otak sehingga daya konsentrasi juga menurun dan mudah sekali mengantuk, selain itu juga mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah, lesu, letih, lemah (supariasa,2002).

6.3 Asupan Zat Besi

Zat gizi besi (Fe) merupakan kelompok mineral yang diperlukan, sebagai inti dari hemoglobin, unsur utama sel darah merah. Menurut Almatsier, pada umumnya, besi di dalam daging, ayam, dan ikan mempunyai ketersediaan biologik yang tinggi, besi di dalam sereal dan kacang-kacangan mempunyai ketersediaan biologik yang sedang, dan besi yang terdapat pada sebagian besar sayur-sayuran terutama yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologik yang rendah (Almatsier,2010).

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) 2013 yang dianjurkan, asupan zat besi responden masih di bawah kecukupan yang dianjurkan yaitu 26 mg per hari. Besi merupakan komponen utama yang memegang peranan penting dalam pembentukan darah (hemopoiesis) yaitu pembentukan molekul hemoglobin. Simpanan zat besi dalam tubuh (ferritin dan hemosiderin) terdapat pada hati, limpa, dan sumsum tulang. Apabila jumlah zat besi dalam bentuk simpanan cukup, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam sumsum tulang akan selalu terpenuhi. Akan tetapi bila simpanan zat besi berkurang dan jumlah zat besi yang diperoleh dari makanan kurang dari kebutuhan, maka akan terjadi ketidakseimbangan zat besi di dalam tubuh, yang pada akhirnya akan menyebabkan anemia defisiensi besi (Cendani,2011) .

Ketidakkucupan asupan makanan sumber zat besi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang dapat disebabkan karena kurangnya kombinasi dari makanan yang dikonsumsi yang dilihat dari hasil 24h recall dan perhitungan dari siklus menu 10 hari yang ada pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa asupan zat besi seluruh subyek yaitu rata-rata sebesar 7,3 mg dan hanya mencukupi 28,1% dari AKG. Serta zat besi yang tersedia pada siklus menu 10 hari di lapas rata-rata sebesar 11,1 mg dan hanya mencukupi 42,7% dari AKG.

6.4 Asupan Vitamin C

Vitamin C sangat membantu penyerapan besi non heme dengan mereduksi besi ferri menjadi ferro dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi bila diperlukan. Absorpsi besi dalam

bentuk non heme meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C. Dengan demikian resiko anemia defisiensi zat besi bisa dihindari (Argana, 2004).

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) 2013 yang dianjurkan, asupan vitamin C responden masih banyak yang berada di bawah kecukupan yang dianjurkan yaitu 75 mg per hari. Ketidacukupan asupan makanan sumber vitamin C pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang dapat disebabkan karena narapidana tidak menghabiskan semua makanan yang disediakan oleh pihak lapas yang dilihat dari hasil 24h recall. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian mengenai asupan vitamin C seluruh subyek yaitu hanya mencukupi 30,5% dari AKG. Apabila narapidana wanita mengkonsumsi semua makanan yang disediakan oleh pihak lapas maka asupan vitamin C sudah tercukupi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) vitamin C yang tersedia pada siklus menu 10 hari di lapas sebesar 90% dari AKG. Terdapat perbedaan antara asupan responden dengan hasil siklus menu. Hal ini dikarenakan banyak dari responden yang tidak mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh pihak lapas, melainkan responden kebanyakan membeli makanan dari luar lapas.

6.5. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Responden

Hasil penelitian berdasarkan uji bivariat menunjukkan bahwa antar asupan zat besi dengan status anemia tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,708$). Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil bahwa 70,4% responden memiliki kadar hemoglobin yang normal dengan tingkat konsumsi zat besi (Fe) defisit tingkat berat.

Sebagaimana diketahui bahwa dalam penelitian ini asupan besi semua sampel masih di bawah AKG. Asupan besi yang dianjurkan untuk wanita usia subur (20 – 49 tahun) adalah 26 mg per hari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argana (2004) yang menyatakan bahwa asupan zat besi tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan kadar Hb. Ketidakbermaknaan variabel ini kemungkinan disebabkan karena konsumsi makanan yang mengandung zat besi belum menjamin ketersediaan zat besi yang memadai sebab jumlah zat besi yang diabsorpsi sangat dipengaruhi oleh jenis sumber zat besi dan ada tidaknya zat penghambat dan peningkat absorpsi zat besi. Hasil yang sama ditemukan pada penelitian di Amerika yang menyatakan bahwa 10-12% wanita di Amerika mengalami defisiensi besi tetapi tidak selalu terjadi anemia, hal ini terjadi karena cadangan zat besi dalam hati masih cukup sehingga kebutuhan besi masih dapat dipenuhi (Cendani,2011).

Zat besi dalam tubuh terdiri dari dua bagian yaitu cadangan dan fungsional. Zat besi yang berbentuk cadangan tidak mempunyai fungsi fisiologi selain sebagai buffer yaitu menyediakan zat besi kalau dibutuhkan untuk berperan dalam fungsi fisiologi. Sedangkan zat besi yang bersifat fungsional berbentuk hemoglobin dan sebagian kecil dalam bentuk myoglobin. Apabila tubuh kekurangan masukan zat besi maka tubuh akan mengaktifkan zat besi cadangan untuk mencukupi jumlah zat besi fungsional, sehingga makin lama jumlah zat besi cadangan dan fungsional akan berkurang. Akhirnya terjadi keadaan kekurangan zat besi yang disebut anemia defisiensi zat besi (Argana,2004).

6.6 Hubungan Asupan vitamin C Dengan Kejadian Anemia Responden

Hasil penelitian berdasarkan uji bivariat menunjukkan bahwa antara asupan vitamin C dengan status anemia tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,472$).

Sebagaimana diketahui bahwa dalam penelitian ini asupan vitamin C sebagian besar sampel masih di bawah AKG. Asupan vitamin C yang dianjurkan untuk wanita usia subur (20 – 49 tahun) adalah 75 mg per hari. Hal di atas berbeda dengan pendapat lain yang mengatakan bahwa vitamin C dapat berperan meningkatkan absorpsi zat besi non heme menjadi empat kali lipat. Vitamin C dan zat besi membentuk senyawa askorbat besi kompleks yang mudah larut dan mudah diabsorpsi. Penelitian terdahulu juga mengindikasikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara peningkatan kadar Hb dengan konsumsi vitamin C. Disebutkan bahwa zat besi *non heme* akan meningkat 2%-20% bila mengkonsumsi vitamin C. (Argana,2004).

6.7 Evaluasi Zat Besi dan Vitamin C Pada Siklus Menu 10 Hari di Lapas

Hasil evaluasi zat gizi mikro pada siklus menu 10 hari di Lapas menunjukkan bahwa zat besi masih kurang dari standar kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Asupan zat besi yang dianjurkan menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebesar 26 mg/hari namun jumlah zat besi yang tersedia pada siklus menu 10 hari di lapas hanya sebesar 11,1 mg/hari sehingga belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Namun untuk vitamin C yang terdapat pada siklus menu 10 hari di lapas menunjukkan bahwa rata-rata vitamin C sudah mencukupi kebutuhan orang per hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Asupan Vitamin C yang dianjurkan menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebesar 75 mg/hari dan jumlah rata-rata vitamin C yang ada pada siklus menu 10 hari di lapas sebesar 67,1 mg/hari sehingga sudah memenuhi 90% dari AKG.

Adanya defisiensi zat gizi mikro tersebut bisa disebabkan kurangnya keanekaragaman bahan makanan, terutama pangan hewani dan susu. Akan tetapi siklus menu tersebut sudah mengikuti aturan dari Kementerian Hukum dan HAM RI, sehingga akan kesulitan jika harus mengganti menu yang sudah ada.

Defisiensi zat gizi mikro dalam makanan seperti zat besi bisa diatasi dengan cara pemberian suplemen tertentu terutama pada narapidana wanita yang mengalami keluhan kesehatan.

6.8 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini adalah metode pengumpulan data yang digunakan yaitu 24 recall hal ini dikarenakan responden cenderung mengurangi porsi yang dimakannya, selain itu responden pada penelitian ini cenderung kurang focus saat dilakukan recall dikarenakan jadwal kegiatan di Lapas yang padat sehingga waktu yang dibutuhkan untuk recall hanya sebentar.

Selain itu pengukuran status anemia pada penelitian ini hanya menggunakan tes kadar hemoglobin saja sehingga belum bisa dipastikan tipe anemia yang dialami oleh responden.

