

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, seksual, dan perilaku yang signifikan, serta asumsi tanggung jawab pribadi yang lebih besar (Das et al., 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga sangat rentan terhadap risiko kesehatan. Asupan nutrisi yang cukup sangat penting selama fase ini untuk mendukung perubahan kebutuhan tubuh. Namun, banyak remaja putri yang sering mengabaikan kebutuhan gizi tersebut sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti anemia (Kusnadi, 2021).

Anemia pada remaja putri ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, berada di bawah ambang batas normal menurut usia dan jenis kelamin. Menurut Kemenkes RI, (2018) kadar hemoglobin pada wanita dianggap rendah jika berada di bawah 12 g/dl. Kondisi ini kerap muncul akibat asupan makanan dan gizi yang tidak mencukupi, menstruasi, dan tingginya aktivitas fisik. Gejala anemia pada remaja putri dapat berupa tanda “5L”: Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai. Selain itu, mereka mungkin mengalami pusing, sakit kepala, penglihatan kabur, rasa kantuk berlebihan, dan sulit berkonsentrasi (Kemenkes RI, 2018).

Anemia di kalangan remaja perempuan merupakan masalah kesehatan global, yang berdampak pada perempuan berusia 15-49 tahun, perempuan hamil, dan

anak-anak, khususnya di negara-negara dengan tingkat kesuburan rendah hingga menengah. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), anemia menyerang sekitar 30% wanita berusia 15–49 tahun, 37% wanita hamil, dan 40% anak usia 6–59 bulan. Prevalensi anemia tertinggi terdapat di Afrika dan Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Data Riskesdas Sumatera Utara (2018) Provinsi Sumatera Utara menunjukkan tingginya prevalensi anemia pada kelompok umur berbeda: 86,6% pada umur 15-24 tahun, 33,7% pada umur 25-34 tahun, 33,6% pada umur 35-44 tahun, dan 24% pada mereka yang berusia 45 tahun ke atas. Pada penelitian khusus yang dilakukan di sekolah SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir ditemukan 50% siswa mengalami anemia, sedangkan 50% sisanya tidak (Pandiangan et al., 2022).

Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya asupan gizi, kebutuhan terkait pertumbuhan, dan siklus menstruasi yang berkepanjangan sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi (Lasmawanti et al., 2024). Salah satu asupan gizi yaitu protein. Protein merupakan nutrisi penting yang berfungsi sebagai sumber energi, mengatur berbagai fungsi tubuh, dan berperan dalam pembentukan zat-zat penting. Berbeda dengan nutrisi lainnya, tubuh tidak menyimpan kelebihan protein; sebaliknya diubah menjadi trigliserida untuk disimpan (Suryandari, 2015). Selain itu, protein memainkan peran penting dalam penyimpanan, transportasi, dan penyerapan zat besi. Asupan protein yang tidak mencukupi dapat mengganggu pembentukan hemoglobin dalam darah sehingga berpotensi menyebabkan anemia (Permatasari & Soviana, 2022). Oleh

karena itu, memastikan konsumsi protein yang cukup penting untuk mencegah dan menangani anemia

Zat besi adalah sebuah zat mikro yang diperlukan untuk membentuk kadar hemoglobin (sel darah merah). Proses menstruasi yang menyebabkan defisiensi zat besi dalam tubuh, sehingga sangat penting untuk memperhatikan asupan yang diperlukan oleh tubuh (Minarfah et al., 2021). Kekurangan defisiensi zat besi dalam tubuh dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak terpenuhi yang membuat jumlah hemoglobin dalam darah semakin berkurang sehingga menyebabkan anemia (Natalia Kristin et al., 2022).

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023 di SMA Negeri 5 Pematang Siantar pada remaja putri berusia 15-18 tahun yang dilakukan dengan cara pengecekan secara fisik pada konjungtiva mata yang dilakukan oleh perawat dan wawancara kepada 20 siswi perempuan, didapat bahwa sebanyak 12 siswi (60%) terindikasi mengalami anemia dan sebanyak 8 siswi (40%) orang terindikasi tidak mengalami anemia. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara mengenai konsumsi protein pada 20 siswi, 6 orang lainnya menyatakan bahwa mereka tidak suka mengonsumsi daging olahan (seperti daging sapi, kerbau, babi, dan kambing) karena baunya yang menyengat dan membuat mual, 2 orang lainnya mengatakan mereka tidak menyukai olahan seafood karena memakannya membuat badan gatal, 1 orang mengatakan tidak suka tahu karena rasanya tidak enak, 11 orang menyukai olahan protein hewani dan nabati. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan beberapa siswi suka mengonsumsi makanan tinggi zat besi seperti (bayam, sawi, tempe, kacang hijau,

daging ayam, udang, pisang dan kacang merah) dan beberapa siswi sudah menerapkan mengkonsumsi tablet tambah darah satu tablet setiap malam.

Berdasarkan latar belakang diatas, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Pematang Siantar, tahun 2024.**

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kebutuhan protein pada remaja putri.
2. Kurangnya kebutuhan zat besi pada remaja putri.
3. Angka prevalensia anemia masih tergolong tinggi di Sumatera Utara.
4. Tingginya anemia pada remaja putri yaitu sebanyak 60% di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Asupan Protein dibatasi dengan menggunakan Kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.
2. Asupan Zat Besi menggunakan Kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.
3. Kadar Hemoglobin dibatasi dengan pemeriksaan darah kapiler menggunakan alat digital *Easy Touch GCHb*.

4. Subjek penelitian ini dibatasi yaitu remaja putri yang berusia 15-18 tahun (WHO 2022)

1.4 Perumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah karakteristik responden remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
2. Bagaimana asupan protein remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
3. Bagaimana asupan zat besi remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
4. Bagaimana anemia remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
5. Bagaimana hubungan asupan protein dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
6. Bagaimana hubungan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?
7. Bagaimana hubungan asupan protein dan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian pada penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui karakteristik responden remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar
2. Mengetahui asupan protein remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar
3. Mengetahui asupan zat besi remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar
4. Mengetahui anemia remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar

5. Mengetahui hubungan asupan protein dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar
6. Mengetahui hubungan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar
7. Mengetahui hubungan asupan protein dan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Penulis

Untuk menambah pengetahuan dan perjalanan dalam melakukan penelitian serta untuk melihat adakah hubungan kebutuhan protein dan asupan zat besi dengan anemia pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.

1.6.2 Bagi Responden (siswi perempuan)

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan pengetahuan antara hubungan asupan protein dan asupan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.

1.6.3 Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta dapat menjadi referensi untuk perpustakaan sekolah SMA Negeri 5 Pematang Siantar untuk meningkatkan ilmu bagi siswi perempuan tentang asupan protein dan zat besi dengan anemia serta diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.