

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO remaja adalah seseorang yang berumur antara 10 sampai 19 tahun. Oleh karena itu, sebagian besar remaja termasuk dalam definisi “anak” berdasarkan usia, yang diadopsi oleh 4 Konvensi Hak Anak (*Convention on the Rights of the Child*), sebagai seseorang di bawah usia 18 tahun. Istilah tumpang tindih lainnya yang digunakan dalam laporan ini adalah pemuda (didefinisikan oleh PBB sebagai 15-24 tahun) dan kaum muda (10-24 tahun), istilah yang digunakan oleh WHO dan pihak lain untuk menggabungkan definisi remaja dan pemuda (WHO, 2014).

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah defisiensi nutrisi tersering pada anak di seluruh dunia terutama di negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh penderita. Diperkirakan 30% populasi (bayi dan gadis remaja umur 10-19 tahun) dunia menderita anemia defisiensi besi, kebanyakan dari jumlah tersebut ada di negara berkembang. (Ozdemir, 2015; Fitriany dan Saputri 2018)

Kekurangan zat besi dan anemia defisiensi besi (ADB) adalah kondisi medis umum yang terlihat di seluruh dunia. Diperkirakan prevalensi defisiensi besi di seluruh dunia adalah dua kali lebih tinggi dari anemia defisiensi besi. ADB sangat mempengaruhi kehidupan anak-anak dan wanita pramenopause (terutama mereka yang berpenghasilan rendah atau di negara maju). Di negara berkembang, defisiensi besi dan anemia defisiensi besi biasanya diakibatkan oleh asupan makanan yang tidak memadai dan/atau kehilangan darah karena kolonisasi cacing usus, atau keduanya. Di negara-negara berpenghasilan tinggi, kebiasaan makan tertentu seperti diet vegetarian dan kehilangan darah kronis atau malabsorpsi adalah penyebab paling umum. Kekurangan zat besi di negara maju terutama tinggi pada orang tua (Besarab, dan Hemmerich, 2018).

Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51%. Data WHO dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang

menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4 %, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7% (WHO, 2008). Kemenkes RI (2013) menunjukkan angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70%. Prevalensi anemia pada perempuan relative lebih tinggi (23,90 %) dibanding laki-laki (18,40%).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018 menunjukkan pravelensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%. Berdasarkan hasil penilaian status anemia oleh Dinas Kesehatan kota Banjarbaru pada tahun 2015, persentase kejadian anemia pada siswi sekolah menengah pertama (SMP) adalah sebesar 59 %.

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik

Berdasarkan penelitian dalam Assa (2016) di Indonesia menyatakan bahwa terjadinya penyebab utama anemia gizi pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi (AGB). Anemia menurunkan tingkat kesehatan dan meningkatkan resiko masalah kehamilan dan janin di kemudian hari. Prevalensi anemia tertinggi berada di bagian Asia Selatan dan Asia Tengah serta Afrika Barat. Anemia mempengaruhi setengah milyar wanita usia reproduktif di seluruh dunia. Pada tahun 2011, 29% (496 juta) wanita tidak hamil dan 38% (32,4 juta) wanita hamil umur 15 – 49 tahun mengalami anemia (WHO, 2014).

Pencegahan defisiensi besi pada populasi berisiko dilakukan di beberapa belahan dunia dengan pemberian fortifikasi makanan dengan senyawa besi, misalnya besi sulfat (FeS) yang larut atau besi pirofosfat (FePP) yang kurang larut. Dengan demikian, senyawa Fe yang lebih larut menunjukkan penyerapan keseluruhan yang lebih baik dan dapat digunakan pada tingkat fortifikasi yang lebih rendah, karena penyerapannya diatur dalam defisiensi Fe (Besarab, dan Hemmerich, 2018).

Anemia dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan protein dalam tubuh manusia. Protein berfungsi sebagai pembentuk butir-butir darah seperti pembentukan eritrosit dan hemoglobin. Protein juga berperan sebagai transportasi zat besi di dalam tubuh. Apabila seseorang kekurangan protein maka transportasi zat besi akan terhambat sehingga berakibat pada terjadinya defisiensi zat besi. Transferin adalah suatu glikoprotein yang berperan sentral dalam metabolisme besi tubuh karena fungsi transferin mengangkut besi dalam sirkulasi ke tempat yang membutuhkan besi, seperti sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin yang baru. Selain itu, feritin merupakan protein lain yang penting dalam metabolisme zat besi . (Kusudaryati, Dyah dan Prananingrum, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junengsih pada tahun 2017 di Jakarta Timur dengan menggunakan sampel sebanyak 186 remaja putri menghasilkan data bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan kejadian anemia. Begitu pula dengan asupan zat besi yang memengaruhi kejadian anemia dengan hasil asupan zat besi yang tidak mencukupi sebesar 83,7% yang dimana artinya terdapat ada hubungan bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.

Kebutuhan zat besi sangat penting untuk mencegah dan mengatasi infeksi, mikroorganisme patogen serta untuk tumbuh dan berkembang biak. Dengan begitu, tubuh harus terus-menerus mempertahankan pasokan besi secara keseluruhan untuk mengurangi kerusakan seluler dan lainnya. Namun, jika sistem kekebalan tubuh telah rusak dikarenakan kekurangan asupan protein yang parah atau defisiensi nutrisi lainnya, suplementasi zat besi perlu diberikan sebagai pengobatan agar tidak menimbulkan resiko yang semakin buruk (Gleason, dan Scrimshaw, 2007)

Zat besi di dalam tubuh tidak pernah berada dalam bentuk bebas dan selalu berikatan dengan protein. Protein berperan penting untuk mengangkut zat-zat gizi di dalam tubuh. Hasil penelitian Wijayanti (2011) menyatakan bahwa ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK An-Nuroniayah Rembang. Hal ini didukung oleh penelitian Pratiwi (2016) yang menyatakan bahwa protein memiliki peran penting sebagai alat perpindahan zat

besi yang ada di dalam tubuh untuk pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Asupan protein yang kurang mengakibatkan perpindahan zat besi ke sumsum tulang terhambat sehingga produksi sel darah merah terganggu (Khatimah, Setyaningrum, dan Gizi 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmad (2017) menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara asupan zat besi dengan kadar Hb pada wanita dan mempunyai korelasi yang kuat. Sehingga terbukti bahwa semakin rendahnya asupan zat besi maka semakin rendah kadar Hb. Wanita yang memiliki konsumsi Fe yang rendah dan kadar hemoglobin juga rendah dengan status anemia menunjukkan pengaruh signifikan antara asupan Fe dengan kejadian anemia. Asupan besi yang kurang dari AKG tidak akan langsung memengaruhi kadar Hb karena tubuh masih memiliki cadangan besi di hepar, tetapi apabila cadangan besi ini habis, baru akan menyebabkan penurunan kadar Hb yang diawali dengan penurunan kadar ferritin dalam tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Vianingsih (2016) di SMAN 4 Cimahi dengan jumlah 537 remaja putri membuktikan bahwa terdapat remaja yang menderita anemia sebanyak 49.3% akibat kurangnya konsumsi zat besi yang menyebabkan kadar hemoglobin rendah. Hal ini dapat dikarenakan kurangnya asupan konsumsi zat besi yang berlangsung lama, namun keadaan asupan kurang tidak membuktikan adanya kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan adanya cadangan dalam tubuh masih banyak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri umur 10-19 tahun dapat terjadi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk melakukan telaah jurnal yang berkaitan dengan akibat kurangnya asupan zat gizi tertentu seperti protein dan zat besi.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui hubungan asupan protein dengan anemia

2. Diketahui hubungan asupan zat besi dengan anemia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, dan mengembangkan ilmu kesehatan di bidang gizi terkhusus dalam hubungan asupan zat gizi mengenai anemia pada remaja putri.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penerapan ilmu gizi dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai anemia yang di derita pada remaja putri.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai ilmu dan informasi tambahan mengenai hubungan asupan makan zat gizi pada remaja putri penderita anemia.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi pada masyarakat tentang cara pemberian asupan zat gizi yang baik dan benar agar remaja putri dapat terhindar dari anemia.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode telaah jurnal atau *study literature* yang dimulai dari 2016 sampai 2021. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif ini bertujuan mencari hubungan asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian *study literature* ini menggunakan 5 jurnal dengan wilayah penelitian di Indonesia. Penelitian ini melihat adanya zat gizi inadekuat terutama pada asupan protein dan zat besi terhadap remaja putri sehingga terjadinya anemia pada kalangan remaja putri.