

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).

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, 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%. 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. 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.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi 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 siswa sekolah menengah pertama (SMP) adalah sebesar 59 %.

Berdasarkan penelitian dalam Assa (2016) di SMP N 5 Kota Manado menyatakan bahwa terjadinya penyebab utama anemia gizi pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi (AGB). 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 (FeP) 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, 2018).

Remaja putri yang sudah mengkonsumsi sumber protein yang baik juga masih dapat beresiko terkena anemia dikarenakan kurangnya asupan sayur dan buah yang membantu penyerapan protein seperti pada penelitian (Farinendya dkk, 2019). Makanan terdiri dari dua macam Fe yaitu, Fe heme dan Fe non heme, Fe heme didapatkan dari makanan lauk hewani seperti daging, ikan dan hati, sedangkan Fe non heme didapatkan dari tumbuh-tumbuhan seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan. Asupan yang didapatkan dari besi heme lebih mudah diabsorpsi yaitu sebanyak 20-30% dan sebaliknya asupan yang didapatkan dari besi non heme dapat diabsorpsi sebanyak 1-6% (Adriani, 2016).

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, 2017).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui asupan protein dengan anemia pada remaja putri
2. Diketahui asupan zat besi dengan anemia pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, dan mengembangkan ilmu kesehatan di bidang gizi terkhusus dalam 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 2018 sampai 2023. 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 9 jurnal. Penelitian ini melihat adanya zat gizi inadekuat terutama pada asupan protein dan zat besi terhadap remaja putri sehingga terjadinya anemia pada kalangan remaja putri.