

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, mental, dan emosional. Pada masa ini remaja membutuhkan asupan zat gizi yang baik untuk membantu proses tumbuh kembangnya. Akan tetapi banyak remaja sering mengabaikan pola makan yang baik untuk mendukung proses tumbuh kembangnya, selain itu Kurangnya asupan makanan yang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi salah satunya anemia (Putri et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Berdasarkan data riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018 (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro dan mikro. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, prestasi belajar rendah, serta menurunkan produktivitas kerja. Selain itu, anemia juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi. Hal ini juga bisa berdampak pada tingkat kebugaran fisik (Indartanti, dkk 2014). Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada kalangan remaja putri. Hal ini berdampak pada gangguan aktifitas fisik yang rendah dan kurangnya kemampuan akademis. Masalah anemia akan terus menerus berlanjut setelah menginjak di usia subur , karena akan mengalami menstruasi yang dilanjutkan proses kehamilan dan menyusui.(Cia et al., 2022)

Anemia suatu keadaan dimana jumlah kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Hemoglobin merupakan metaloprotein dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh serta mengangkut CO₂ dari seluruh tubuh menuju paru-

paru untuk selanjutnya dihembuskan keluar dari tubuh. Asupan zat gizi yang sangat berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin adalah Protein dan zat besi (Novita Sari, 2020).

Protein ini berperan sentral dalam metabolisme besi tubuh sebab transferin mengangkut besi dalam sirkulasi ke tempat-tempat yang membutuhkan besi, seperti dari usus ke sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin yang baru. 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, ferritin merupakan protein lain yang penting dalam metabolisme zat besi. Protein juga berfungsi membentuk ikatan esensial dalam tubuh, termasuk hemoglobin serta berperan sangat penting dalam penyerapan dan pengangkutan zat besi dalam tubuh (Kusudaryati & Prananingrum, 2018).

Zat besi mempunyai peran yang penting dalam tubuh diantaranya membantu hemoglobin mengangkut oksigen dan membantu berbagai macam enzim mengikat oksigen untuk proses pembakaran atau proses metabolisme tubuh. Ketika simpanan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makanan juga sedikit, maka tubuh akan memproduksi sel darah merah lebih sedikit yang mengandung hemoglobin yang lebih sedikit pula. Kebutuhan meningkatkan konsumsi besi dari berbagai jenis makanan seperti sayuran hijau dan buah-buahan ditambah dengan kacang-kacangan dan padi-padian cukup banyak mengandung zat besi, dan vitamin-vitamin lain untuk memenuhi kebutuhan tubuh terutama pada remaja putri. Zat besi pada remaja meningkat dari saat sebelum remaja sebesar 0,7-0,9 mg/hr menjadi 2,2 mg/hr, saat menstruasi kebutuhan zat besi semakin meningkat (Yunita et al., 2020).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada 4 November 2023 di SMP Nasrani 5 Medan 10 siswi perwakilan kelas VII-A, VII-B, VIII-A, VIIIB, siswi perempuan yang anemia, dari 10 siswi yang dilakukan terdapat sebanyak 4 siswi yang mengalami gejala anemia

seperti mudah lelah, pucat, serta kurang konsentrasi saat belajar. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan asupan protein, zat besi terhadap Kejadian Remaja Putri Anemia di SMP Nasrani 5 Medan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Asupan Protein Zat Besi Terhadap Kejadian Remaja Anemia Di SMP Nasrani 5 Medan

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan protein pada remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan
- b. Menilai asupan zat besi pada remaja putri SMP Nasrani 5 Medan
- c. Menilai kejadian anemia pada remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan
- d. Menganalisis hubungan asupan protein, zat besi dengan kejadian anemia remaja putri SMP Nasrani 5 Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi atau bahan bacaan untuk lingkungan sendiri dan institusi dalam melakukan penelitian selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan bidang Gizi Masyarakat khususnya tentang " Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan."

2. Bagi masyarakat

Hasil analisis maupun informasi-informasi dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah dalam perencanaan program penanggulangan masalah kesehatan tentang "Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan"

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang cara melakukan Penelitian di bidang gizi dan kesehatan khususnya tentang “Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan.”