

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan merupakan proses dari masa anak-anak ke masa pra pubertas. Masa peralihan dari anak menuju dewasa baik secara jasmani maupun rohani merupakan tahapan remaja. Pada periode inilah remaja mengalami pubertas, selama pubertas remaja akan menghadapi perubahan dalam bentuk fisik, psikologi, sosialisasi serta perubahan hormon-hormon terutama hormon reproduksi peristiwa perubahan ini biasanya terjadi pada remaja yang berusia 10-19 tahun, dimana pada remaja putra akan mengalami mimpi basah sedangkan pada wanita akan mengalami proses menstruasi pertama yang dikenal peristiwa pra menarche (Sholicha, 2019).

Proses pra menstruasi pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola kebiasaan makan yang tidak baik, dapat terlihat dari pola makan sehari-hari remaja ini cenderung mengkonsumsi minuman dan makanan yang rasanya enak tetapi rendah zat gizi terutama untuk tumbuh kembang. Hal inilah yang menjadi salah satu cikal bakal seorang remaja pada periode tumbuh kembang mengalami masalah gizi. Terjadinya masalah gizi dapat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Akibatnya bisa berdampak terhadap kesehatan tubuh terutama pada sistem reproduksinya selain gangguan reproduksi akibat rendahnya kualitas zat gizi yang dikonsumsi dapat berdampak pada masalah gizi lainnya seperti kejadian anemia pada remaja (Almatsier, 2018).

Anemia merupakan satu keadaan dimana jumlah eritrosit (sel darah merah) atau kadar Hb dalam darah kurang dari normal. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi penyakit, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, bahkan semangat belajar dan prestasi menurun (Nafisah, 2021). Berdasarkan standar world health organization (WHO) mengatakan batas kadar Hb anemia pada remaja putri <12 g/dL. Hasil Riskesdas 2013 proporsi anemia pada

perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (18,4%) pada kelompok umur 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%) pada kelompok umur 15-24 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kasus anemia pada remaja putri mengalami peningkatan sedangkan untuk Kabupaten Deli Serdang kasus anemia dipedesaan mencapai 71% (Kemenkes, 2018).

Rendahnya kadar haemoglobin (Hb) pada remaja selain dipengaruhi dari asupan makanan yang rendah kandungan zat gizi pembentuk Hb, juga dapat disebabkan gangguan hormon-hormon reproduksi dalam rangka pematangan proses menstruasi. Hb dibentuk dari beberapa zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat dan vitamin B12 (Gita, 2018).

Protein merupakan salah satu zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan. WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makan sehari adalah 10- 15% berasal dari protein. Protein juga berfungsi membentuk ikatan esensial dalam tubuh, termasuk hemoglobin, serta berperan sangat penting dalam penyerapan dan pengangkutan zat besi dalam tubuh. Asupan protein baik kualitas maupun kuantitasnya harus dalam kondisi baik agar sintesis hemoglobin dapat berlangsung dengan baik. Apabila jumlah protein yang dimakan cukup tetapi kualitas yang terkandung di dalam protein tersebut kurang, maka peranan protein dalam pembentukan hemoglobin dan transpor zat besi akan terganggu, sehingga sintesis hemoglobin tidak akan berlangsung dengan baik dan akan berakibat buruk penurunan kadar hemoglobin (Ayu et al., 2019).

Zat besi merupakan komponen utama yang berperan penting dalam proses hematopoiesis (pembentukan darah), khususnya molekul hemoglobin. Cadangan zat besi tubuh (ferritin dan hemosiderin) 30% terdapat di hati, di sumsum tulang (30%), sisanya disimpan di limpa dan otot. Kemampuan penyerapan mineral zat besi dalam bentuk non-heme juga dapat ditingkatkan empat kali lipat jika terdapat asupan vitamin C. Jika jumlah zat besi yang disimpan berkurang dan jumlah zat besi yang diperoleh dari makanan kurang dari yang dibutuhkan, maka akan terjadi

kehilangan, pada akhirnya akan menyebabkan adanya anemia gizi besi (Siahaan et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertuju untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi, Dengan Kadar Haemoglobin Pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan protein dan zat besi dengan kadar hb pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan protein dan zat besi dengan kadar hb pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan protein pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
- b. Menilai asupan zat besi pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
- c. Menilai kadar Hb pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kadar Hb pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
- e. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar Hb pada siswi remaja pra menarche SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan, wawasan serta keterampilan penulis dalam usulan penelitian.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat terkhususnya remaja putri tentang pra menarche mengenai asupan makanan yang dapat mencegah terjadinya anemia.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan pembelajaran dan informasi pengetahuan tentang cara untuk meningkatkan kadar haemoglobin serta asupan protein dan zat besi.