

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan dan pertumbuhan fisik, perubahan komposisi tubuh, maturasi sistem reproduksi, serta perkembangan kognitif dan psikososial. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi sebagai konsekuensi dari pertumbuhan jaringan baru, peningkatan volume darah, serta aktivitas metabolik yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi secara adekuat, maka remaja berisiko mengalami berbagai permasalahan gizi. Salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada kelompok usia ini adalah anemia.(Wisudahningsih, Endah Tri., M. Havid Aminudin., 2025)

Anemia adalah suatu keadaan yang ditandai oleh kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari batas yang ditetapkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah protein yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) dan berfungsi mengikat serta mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Penurunan kadar hemoglobin menyebabkan berkurangnya kapasitas transport oksigen sehingga proses metabolisme sel terganggu. Pada remaja usia sekolah, anemia dapat menimbulkan gejala seperti mudah lelah, lesu, penurunan konsentrasi, gangguan daya tahan tubuh, serta penurunan prestasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas kesehatan hingga masa dewasa. (Fathony et al., 2022)

Anemia masih termasuk permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan, terutama pada kelompok anak dan remaja. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 16,3% anak usia 5–14 tahun mengalami anemia. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa anemia masih ditemukan pada kelompok usia sekolah. Pada remaja putri, kemungkinan terjadinya anemia cenderung lebih besar karena kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan proses

pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Selain itu, menstruasi yang terjadi secara rutin menyebabkan tubuh kehilangan sejumlah darah sehingga kebutuhan zat besi pada remaja putri menjadi lebih tinggi (Syarifah Liza Munira, SE., MPP., 2023).

Faktor penyebab anemia pada remaja bersifat multifaktorial. Penyebab utama adalah defisiensi zat besi akibat asupan yang tidak mencukupi atau rendahnya daya serap zat besi dalam makanan. Zat besi merupakan komponen esensial dalam pembentukan hemoglobin dan proses eritropoiesis. Selain itu, anemia juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya asupan protein, asam folat, dan vitamin C, kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan rendah zat gizi, diet ketat untuk menjaga bentuk tubuh, kurangnya pengetahuan gizi, serta faktor kehilangan darah akibat menstruasi yang berkepanjangan. Dalam beberapa kasus, infeksi kronis juga dapat memperburuk kondisi anemia. Namun pada remaja sekolah, faktor yang paling dominan umumnya adalah ketidakseimbangan asupan zat gizi, khususnya zat besi. (T. F. Putri & Fauzia, 2022).

Asupan protein dan zat besi memiliki hubungan fisiologis yang erat dengan kadar hemoglobin. Zat besi berperan sebagai unsur utama dalam struktur hemoglobin yang memungkinkan pengikatan oksigen. Kekurangan zat besi akan menghambat sintesis hemoglobin sehingga produksi eritrosit menjadi tidak optimal. Sementara itu, protein diperlukan dalam pembentukan rantai globin sebagai bagian dari molekul hemoglobin serta dalam proses pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Apabila asupan protein tidak mencukupi, proses eritropoiesis dapat terganggu meskipun asupan zat besi relatif adekuat. Dengan demikian, kecukupan asupan protein dan zat besi merupakan determinan penting dalam mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal. (T. F. Putri & Fauzia, 2022)

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia perlu dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan zat besi yang adekuat guna mendukung proses sintesis hemoglobin secara optimal. Selain peningkatan konsumsi pangan sumber zat besi melalui edukasi gizi, intervensi kesehatan masyarakat juga dapat dilakukan melalui program suplementasi zat besi. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah

kepada remaja putri dan wanita usia subur sebagai strategi untuk meningkatkan cadangan zat besi tubuh. Pemberian suplementasi dengan dosis yang sesuai secara teratur terbukti mampu memperbaiki status zat besi, meningkatkan kadar hemoglobin, serta menurunkan risiko terjadinya anemia.(Fathony et al., 2022). Keberhasilan pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada tersedianya program suplementasi zat besi, tetapi juga pada kesadaran dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian siswi yang mengalami anemia mengaku tidak rutin mengonsumsi TTD. Alasan yang disampaikan antara lain karena takut mengalami pusing, merasa tidak nyaman setelah mengonsumsi TTD, serta terdapat siswi yang menyatakan belum pernah mengonsumsi TTD sama sekali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan dalam pelaksanaan program suplementasi zat besi pada remaja putri. Rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD dapat menyebabkan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Kondisi anemia pada siswi juga berkaitan dengan pemenuhan zat besi melalui makanan sehari-hari. Asupan zat besi yang rendah dapat terjadi apabila pilihan makanan sehari-hari kurang beragam dan konsumsi bahan pangan yang menjadi sumber zat besi, khususnya zat besi heme dari pangan hewani, masih terbatas. Kebiasaan memilih makanan dengan kandungan zat gizi yang rendah juga dapat memengaruhi terpenuhinya kebutuhan zat besi. Keadaan tersebut terkadang tidak segera diketahui karena pada tahap awal anemia dapat menimbulkan gejala yang relatif ringan (Nasruddin et al., 2021).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 5–14 tahun di Indonesia sebesar 16,3%. Angka tersebut menunjukkan bahwa anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat pada anak usia sekolah, termasuk siswa SMP yang berada dalam rentang usia tersebut. Prevalensi ini menggambarkan bahwa sebagian anak usia sekolah masih mengalami kekurangan kadar hemoglobin di bawah batas normal sesuai standar kesehatan.(Syarifah Liza Munira, SE., MPP., 2023).

Hasil Penelitian yang dilakukan peneliti pada di SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam, diketahui bahwa Sebagian besar mengalami anemia yaitu 19,4 %. Proporsi tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi anemia pada kelompok usia 5–14 tahun di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yaitu sebesar 16,3%.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian, diketahui bahwa seluruh responden memiliki asupan protein dalam kategori cukup 100,0%, sedangkan asupan zat besi responden sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 75,0% dan masih terdapat 25,0% dengan asupan zat besi kurang.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran asupan protein, asupan zat besi, serta kadar hemoglobin pada siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam. Penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar dalam penyusunan intervensi gizi yang lebih tepat sasaran guna menurunkan kejadian anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah.

B.Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan protein, zat besi dan kadar hemoglobin pada siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam?

C.Tujuan Penelitian

1.Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan protein, zat besi dan kadar hemoglobin pada siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam.

1. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan protein siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam
- b. Menilai asupan zat besi siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam
- c. Menilai kadar hemoglobin siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam.

D.Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di bidang gizi, khususnya terkait asupan protein, zat besi, dan kadar hemoglobin pada siswi SMP Lubuk Pakam.

2. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan informasi mengenai kondisi asupan protein, zat besi, dan kadar hemoglobin pada siswi SMP Lubuk Pakam sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan edukasi gizi dan pencegahan anemia di sekolah.

3. Bagi Siswi SMP

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi tentang pentingnya pemenuhan asupan protein dan zat besi untuk menjaga kesehatan dan mencegah anemia.