

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah yang harus ditangani, prevalensi anemia menurut data riskesdas mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu dari 37,1% menjadi 48,9% dengan proporsi anemia usia 15-24 tahun yaitu 84,6%. Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011).

Perilaku remaja saat ini lebih mementingkan selera dari pada nilai gizi yang harus diperhatikan, lebih menyukai karbohidrat dibandingkan dengan protein. Remaja yang kurang memperhatikan jenis bahan makanan yang dibutuhkan tubuh akan beresiko mengalami anemia. Anemia pada remaja dapat terjadi apabila perilaku remaja dalam mencegah anemia tidak memperhatikan kebutuhan zat gizi yang diperlukan dalam tubuh. Remaja putri yang menderita anemia dapat mempengaruhi proses belajar seperti mengantuk, tidak konsentrasi dan kurang semangat dalam beraktivitas karena cepat merasa lelah, kejadian anemia pada remaja putri juga dapat mempengaruhi pemusatan perhatian, kecerdasan dan prestasi belajar di sekolah (Almatsier, 2013).

Menurut Kemenkes (2018) anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti kurangnya asupan protein, zat besi (Fe), vitamin C, asam folat dan vitamin B12. Hal yang mendasari anemia pada remaja putri adalah

kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan yang mengandung protein dan Fe serta vitamin yang meningkatkan penyerapan besi salah satunya vitamin C yang membuat prevalensi anemia pada remaja semakin tinggi. Asupan yang beragam memegang peranan penting untuk mengatasi anemia, asupan yang tidak beragam dapat membuat remaja semakin rentan terkena anemia.

Pratiwi (2016) menyatakan bahwa protein juga mempunyai peranan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat sehingga akan terjadi defisiensi zat besi yang akan menyebabkan anemia. Transferin merupakan suatu glikoprotein yang disintesis di hati, 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.

Feritin adalah protein lain yang penting dalam metabolisme besi, pada kondisi normal, feritin menyimpan besi yang dapat diambil kembali untuk digunakan sesuai kebutuhan (Purwatiningtyas, 2011). Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi (Almatsier, 2013). Kekurangan zat besi menyebabkan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah dari normalnya, keadaan ini disebut anemia (Waryana, 2010). Suatu studi menunjukkan bahwa asupan protein berhubungan dengan anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,031 (Farinendya dkk, 2019).

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa protein mempengaruhi kejadian anemia disebabkan oleh kurangnya asupan protein yang dikonsumsi remaja sehingga menyebabkan anemia seperti pada penelitian (Soedijanto dkk, 2015). Remaja putri yang sudah mengonsumsi 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). Remaja putri yang jarang mengonsumsi protein hewani lebih rentan untuk mengalami resiko anemia, berdasarkan artikel penelitian Farinendia, 2019 menyatakan bahwa asupan protein yang rendah pada remaja putri dengan akan mempengaruhi resiko anemia, asupan protein yang kurang maka menyebabkan penyerapan zat besi di dalam tubuh terhambat dan seiring berjalannya waktu akan menimbulkan kekurangan zat besi. Penelitian ini didapatkan rata-rata asupan protein 54,8 gram dengan asupan protein terendah sebesar 26,2 gram.

Berdasarkan uraian diatas peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri"

B. Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mereview artikel tentang hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri

2. Tujuan Khusus

A. Mendeskripsikan karakteristik artikel berdasarkan metode penelitian

B. Mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian

C. Mendeskripsikan prosentase asupan protein pada remaja putri

D. Mendeskripsikan kejadian anemia pada remaja putri

E. Mengkaji hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber data pengembangan penelitian selanjutnya mengenai hubungan asupan protein dengan kejadian anemia remaja putri

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan tambahan referensi terbaru mengenai hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia.