

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Anemia didefinisikan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin dibawah batas normal (WHO, 2017). Kadar Hemoglobin (Hb) pada Wanita memiliki kadar normal yaitu  $\geq 12$  g/dl. Kelompok yang rentan menderita anemia yaitu pada remaja putri, hal ini terjadi karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Kebiasaan makan yang buruk seperti remaja putri melakukan diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, dengan mengurangi asupan protein yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah (Mengistu, et al, 2019).

Anemia ditandai dengan gejala lemah, letih, lesu, serta pusing, dan mata berkunang-kunang (Kemenkes, 2018). Dampak terjadinya anemia pada remaja putri menyebabkan keterlambatan fisik seperti pertumbuhan tinggi badan dan berat badan menjadi tidak sempurna, serta kurangnya konsentrasi dalam pembelajaran sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja. Berdasarkan penelitian Astriandani (2015) menunjukkan bahwa dampak remaja yang menderita anemia sulit untuk berkonsentrasi saat pembelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar remaja tersebut. Dampak jangka panjang remaja putri yang mengalami anemia yang nantinya akan mengalami kehamilan di khawatirkan tidak tercukupi nutrisinya serta kondisi pada janin dalam kandungan berisiko kematian maternal, angka prematuritas, dan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) (Akma, 2016).

Berdasarkan data Riskesdes tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi, yaitu 23,9% pada usia remaja. Mengalami peningkatan pada data Riskesdas tahun 2018 yaitu 32% peningkatan sebesar 8,1%. Prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 pada remaja putri yaitu 37,1%, kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu sebesar 48,9%. Hasil data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 28,08% dari 12 kecamatan dan kecamatan Nguter memiliki prevalensi anemia sebesar 51% yang merupakan kategori tinggi (Dinkes 2015).

Secara umum penyebab utama anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi dan defisiensi non besi (defisiensi asam folat dan B12) (WHO, 2011). Zat gizi makro (protein) pembentukan sel darah merah juga memerlukan peranan zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin B6, vitamin E, vitamin A, vitamin C, seng dan tembaga (Sarna et al, 2020). Perilaku konsumsi pemilihan makanan pada remaja putri dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Makanan tersebut biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya. Asupan zat gizi berperan dalam pembentukan pada sel darah merah, jika asupan zat gizi tidak tercukupi maka akan mengganggu pembentukan sel darah merah. Terganggunya sel darah merah disebabkan oleh makanan yang dikonsumsinya kurang mengandung zat gizi seperti protein dan asam folat.

Asupan protein pada tubuh sangat berperan penting dalam penyerapan zat besi. Protein sebagai transferrin yaitu mengangkut zat besi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah melalui membrane sel (Gropper & Smith, 2018). Kurangnya asupan protein menyebabkan gangguan transportasi besi serta pembentukan hemoglobin pada sel darah merah, sehingga risiko anemia semakin meningkat (Pearce, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Almaratus (2019) pada remaja putri di SMA 1 Manyar Gresik menyatakan bahwa asupan protein berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Warda dan Fayasari (2021) mengatakan bahwa remaja putri dengan konsumsi protein kurang lebih

berisiko mengalami anemia 3,4 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi protein tinggi.

Asupan asam folat mempunyai peran dalam metabolisme asam amino yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah (Almatsier, 2019). Kekurangan asam folat dapat menyebabkan abnormalitas dan pengurangan DNA selain itu dapat menghambat pertumbuhan yang menyebabkan terjadinya anemia megaloblastic (Guyton, 2017). Penelitian yang dilakukan Nurwahidah (2018) mengatakan ada hubungan antara asupan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK Bina Nusantara Ungaran Barat Semarang. Semakin tinggi mengkonsumsi makanan yang mengandung asam folat maka semakin tinggi kadar hemoglobin, asam folat juga diperlukan untuk pembentukan sel darah merah (Proverawati, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hearttalini (2020) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo didapatkan prevalensi anemia sebesar 61,5% dari 65 remaja putri, hasil tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Pentingnya dilakukan penelitian di wilayah ini berkaitan untuk pencegahan peningkatan resiko anemia. Anemia yang banyak dialami oleh remaja putri di tempat tersebut disebabkan oleh asupan zat gizi yang kurang, dikhawatirkan akan mempengaruhi tumbuh kembang dan prestasi siswa di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut peneliti telah dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 September 2022 dengan 30 remaja putri, didapatkan hasil 46,7% mengalami suspek anemia. Studi pendahuluan menggunakan kuesioner deteksi dini tanda-tanda pada anemia yang berisi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia seperti gejala anemia dan frekuensi menstruasi. Dari hasil wawancara recall 24 jam responden jarang mengkonsumsi sayuran dan bahan makanan sumber protein yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah tempe karena mudah untuk dijumpai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara asupan protein dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan asupan protein dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan protein dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- c. Mendeskripsikan asupan asam folat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- d. Mendeskripsikan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- e. Menganalisis hubungan asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.
- f. Menganalisis hubungan asupan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo.

## **D. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Bagi Remaja Putri**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengubah sikap bagi remaja putri untuk mengetahui bahan makanan yang tinggi protein, asam folat dan nilai normal kadar hemoglobin guna mencegah adanya peningkatan kejadian anemia.

2. Bagi SMA Negeri 1 Nguter Sukoharjo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai remaja putri yang mengalami anemia dan dapat memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai anemia.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan mengenai hubungan asupan protein dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.