

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, dimana pada masa ini terjadi proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 22 tahun, pertumbuhan pada masa remaja terjadi sangat pesat, dan pada masa ini pula kegiatan-kegiatan jasmani termasuk olahraga juga pada kondisi puncaknya. Oleh sebab itu, apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan kegiatan-kegiatannya, maka akan terjadi defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya. Pada usia remaja, wanita mulai memasuki *menarche* (awal menstruasi), yang berarti mulai terjadi pembuangan Fe. Oleh sebab itu, jika konsumsi makanan khususnya Fe tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka dapat menyebabkan terjadinya anemia. (Notoatmodjo, 2007). Selain dipengaruhi oleh kurangnya asupan Fe, asupan makronutrien dan mikronutrien yang kurang juga dapat menyebabkan terjadinya anemia pada remaja. Makronutrien yang cukup berpengaruh dengan kejadian anemia pada remaja adalah asupan protein (Depkes RI, 2015).

Protein merupakan makronutrien yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping sebagai bahan pembakar juga sebagai zat pembangun dan pengatur. Nama protein berasal dari bahasa Yunani *proteios*, yang artinya adalah “yang pertama” atau “yang terpenting” (Adriani & Wirjatmadi, 2014). Kekurangan protein (<80% AKP) di Jawa Tengah paling banyak terjadi pada kelompok umur 13-18 tahun, yaitu sebesar 52,4% (Santoso *et al.*, 2014). Sedangkan berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rinanti pada tahun 2014 di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, didapatkan hasil siswa yang mengalami defisit berat protein adalah sebesar 54,8% (Rinanti, 2014)

Asupan protein yang baik sangat berpengaruh dalam proses absorpsi zat besi *heme*, dimana zat besi merupakan bahan utama dari pada hemoglobin. Sehingga apabila asupan protein kurang dari normal, maka dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya anemia pada seseorang (Andarina & Sumarni, 2006).

Seseorang dikatakan anemia apabila kadar hemoglobinnya kurang dari 12 g/dL. Prevalensi anemia di dunia cukup tinggi, diperkirakan anemia terjadi pada 1,32 miliar orang atau sekitar 25% dari populasi manusia di seluruh dunia (Jain & Chandra, 2012). Sedangkan prevalensi anemia di Asia Tenggara adalah 13,6% dari seluruh penduduk Asia Tenggara (Boneist *et al.*, 2008). Riset kesehatan dasar tahun 2013 menyatakan prevalensi anemia di Indonesia pada anak remaja adalah sebesar 26,4% (RISKESDAS, 2013). Sedangkan untuk prevalensi anemia di Jawa Tengah pada tahun 2013 mencapai 57,1% (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Dinkes Kabupaten Sukoharjo tahun 2014 menyatakan bahwa anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya mencapai angka lebih dari 15% dan prevalensi anemia di Sukoharjo pada usia sekolah adalah sebesar 26,5%. Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurangnya asupan makronutrien dan mikronutrien. Salah satu makronutrien yang mungkin berpengaruh terhadap anemia adalah kurangnya asupan protein (RISKESDAS, 2008).

Mengacu pada hal-hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis hubungan asupan protein dengan anemia pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: adakah hubungan antara asupan protein dengan anemia pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup terutama pada penderita anemia
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan kejadian anemia pada remaja

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya