

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi anemia pada remaja putri berdasarkan *World Health Organization* WHO pada 2016 yaitu 51%. Prevalensi Di Indonesia sebesar 28,83% terdiri dari 39,04% perempuan dan 19,44% laki-laki. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri usia 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan usia 15-24 tahun sebanyak 32%. Berdasarkan hasil Skrining yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas Tuntang tahun 2023, diketahui prevalensi anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang tahun 2023 sebesar 69,4% termasuk ke dalam kategori masalah kesehatan tingkat berat $\geq 40\%$ (Andriani et al., 2021).

Remaja merupakan kelompok yang rawan terkena nya anemia, tingkat pengetahuan nya yang kurang juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, dari pengetahuan nya yang kurang berdampak pada asupan makanan yang mengandung zat besi, apabila zat besi di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terjadinya anemia. Adapun dampak jangka pendek yaitu penurunan konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas yang menurun. Selain itu, dampak jangka panjang nya adalah risiko kematian ibu melahirkan bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) serta pendarahan (Kemenkes RI 2014).

Salah satu penyebab anemia yaitu siklus menstruasi yang tidak normal, defisiensi zat gizi, penyakit infeksi, rendahnya asupan zat besi (Fe) dari asupan

protein hewani, dan seringnya mengonsumsi teh sesudah makan (Kurniawan, 2021). Adapun dampak dari anemia yaitu, kesulitan dalam berkonsentrasi ketika belajar, mudah merasa 5L (lemah, letih, lesu, lunglai, lalai) dan merasa pusing. Anemia biasanya disebabkan karena faktor dari pendapatan orang tua, status gizi dan tingkat pengetahuan (Novita Sari, 2020).

Oleh karena itu, Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi anemia yaitu melalui penyuluhan yang bertujuan untuk mengubah sikap / memberikan pengetahuan kepada remaja putri serta pemberian Tablet tambah darah (Sovani Firdawiyanti et al., 2023). Program pemberian Tablet tambah darah (TTD) adalah suplemen gizi yang terdapat kandungan zat besi setara dengan 60 mg zat besi elemental & juga 400 mcg asam folat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja dan Wanita Usia Subur. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebesar 76,2%, dengan 80,9% diantaranya mendapat TTD di sekolah (Achadi, 2015).

Remaja putri yang jarang mengonsumsi protein hewani akan lebih rentan beresiko mengalami anemia. Apabila kadar protein hewani semakin rendah akan mengakibatkan terjadinya anemia (Farinendya, 2019). Dari hasil penelitian (Soedijanto et al., 2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik ($p < \alpha = 0,05$) antara asupan protein hewani dengan kejadian anemia. Jika asupan protein hewani dikonsumsi setiap hari maka kadar hemoglobin juga semakin tinggi. Protein hewani sangat berperan dalam pembentukan kadar hemoglobin. Hal ini dikarena kadar hemoglobin

merupakan senyawa yang membawa oksigen kedalam sel darah merah kedalam tubuh. Kadar hemoglobin seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, penyakit sistemik, dan pola makan. Didalam protein hewani kaya akan zat besi, vitamin B12, kolin, dan seng (Fauzi et al., 2023). Protein hewani juga dapat membantu peningkatan penyerapan zat besi, sehingga rendahnya asupan protein dapat mempengaruhi kadar hemoglobin menjadi kurang dan dapat mengakibatkan anemia (Sholihah et al., 2019).

Kurangnya asupan protein hewani dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin di dalam tubuh. Rata-rata remaja putri lebih suka mengonsumsi makanan yang berkalori seperti makanan cepat saji, mie instan, seblak, minuman kemasan serta jarang mengonsumsi sayuran dan protein hewani seperti (unggas, ikan, telur, daging) ada juga yang tidak mengonsumsi protein hewani karena alergi terhadap ikan, daging, telur maupun unggas kesibukan mereka di sekolah yang padat mengakibatkan jadwal makan tidak teratur sehingga makan seadanya tanpa mempertimbangkan nutrisi atau zat gizi yang harus terpenuhi oleh tubuh (Salma et al., 2023).

Selain asupan protein hewani yang rendah remaja juga sering mengonsumsi teh. Didalam teh terkandung antigen kuat yaitu tanin sekitar 7-15% yang dapat memberikan rasa sepat atau khas (ketir) serta bisa mengendapkan protein pada permukaan sel. Konsumsi teh setelah makan dapat menyebabkan anemia. Di dalam teh mengandung zat tanin yang dapat mengikat zat besi di dalam makanan dan menghambat penyerapan zat besi. Menurut penelitian Majmut Jaelani tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan

$p=0,034 < \alpha (0,05)$, antara konsumsi teh dengan kejadian anemia (Majmum Jaelani, 2017). Mengonsumsi teh memiliki resiko tinggi 52 kali mengalami anemia pada remaja putri (Putra et al., 2020). Semakin tingginya konsumsi teh maka semakin rendahnya kadar hemoglobin (Widya Y, 2020). Konsumsi teh setidaknya satu jam sebelum atau sesudah makan menyebabkan penurunan penyerapan zat besi oleh sel darah sebesar 64%. Bahwa kandungan tanin didalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi dalam saluran cerna yang merupakan pemicu terjadinya anemia atau penyakit kurang darah karena zat tanin yang terdapat pada teh dapat mengikat zat besi pada makanan yang dicerna, sehingga membuat penyerapan zat besi atau Fe yang dilakukan oleh sel darah merah berkurang (Almatsier S, 2016).

Ketika teh direaksikan dengan zat besi, maka akan terjadi suatu reaksi pengelatan, yaitu reaksi koordinasi antara ion logam dan molekul organik yang setidaknya memiliki sepasang elektron pada setiap ujungnya, sehingga molekul organik tersebut seolah-olah menyepit ion logam itu. Ikatan inilah yang menyebabkan larutan tersebut berkurang konsentrasinya. Ikatan ini terjadi karena adanya kandungan polifenol di dalam teh, terutama tanin. Secangkir teh mengandung sekitar 30 mg tanin. Apabila mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi maka hindari minuman yang mengandung tanin agar tidak menghambat dalam penyerapan (Wardiyah et al., 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 3 Tuntang yang di lakukan pada tanggal 2 Februari 2024 dengan hasil wawancara dari 21 responden didapatkan hasil bahwa responden mengonsumsi protein hewani dengan frekuensi 1-2x/ minggu yaitu (66,60%). Bahwa responden yang

mengonsumsi teh dengan frekuensi konsumsi >5 x/ minggu yaitu (33,4%). Dari data studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara asupan protein hewani dan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari Latar Belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan antara asupan protein hewani dan Kebiasaan Konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan protein hewani dan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan protein hewani pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.
- b. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi teh pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.
- c. Mendeskripsikan kejadian anemia pada remaja putri yang mengalami Anemia di SMP Negeri 3 Tuntang.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan protein hewani dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang

- e. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian terkait Hubungan antara asupan protein hewani dan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

2. Manfaat Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada institusi kesehatan tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko anemia pada remaja putri. Informasi ini dapat digunakan oleh institusi kesehatan untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan protein hewani dan menghindari kebiasaan konsumsi teh setelah makan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.