

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Statistik Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif 15-49 tahun di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9% (WHO, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7%. Dari kelompok usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan 32% pada usia 15-24 tahun, yang berarti dua hingga empat dari sepuluh remaja mengalami anemia (Kemenkes, 2021). Di Jawa Tengah, prevalensi anemia yaitu sebesar 24,7% dan di Kabupaten Semarang sebanyak 9,2% (Dinkes, 2022).

Remaja merupakan salah satu dari kelompok rawan anemia karena mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, diiringi dengan aktivitas fisik yang tinggi (Ariani *dkk.*, 2023). Remaja dengan anemia dapat menimbulkan dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendeknya termasuk penurunan daya tahan tubuh, yang mengakibatkan penurunan konsentrasi saat belajar, penurunan kemampuan fisik, dan penurunan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, dalam jangka panjang meningkatkan risiko bayi berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan, keguguran, dan cacat lahir saat melahirkan (Ulwangingtyas, 2022).

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami anemia adalah tingkat pengetahuan, pendapatan orang tua dan status gizi remaja (Indrawatiningsih

dkk., 2021). Menstruasi bulanan dan pola makan yang buruk pada remaja juga dapat mempengaruhi defisiensi zat besi. Remaja menjaga penampilan dengan menurunkan berat badan dan makan lebih sedikit, tetapi pola makan mereka tidak seimbang, yang dapat menyebabkan kekurangan zat besi (Sadrina dan Mulyani, 2021). Anemia zat besi dapat timbul apabila kekurangan satu atau lebih zat gizi yang dibutuhkan, salah satunya yaitu asupan protein.

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena selain berfungsi sebagai sumber energi dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan zat pengatur. Protein berperan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Asupan protein yang adekuat sangat penting untuk mengatur integritas, fungsi, dan kesehatan manusia dengan menyediakan asam amino sebagai *precursor* molekul esensial yang merupakan komponen dari semua sel dalam tubuh (Darma, Sukraniti dan Kusumayanti, 2019).

Protein juga berfungsi dalam pembentukan ikatan-ikatan esensial di dalam tubuh seperti hemoglobin serta berperan penting dalam penyerapan dan transportasi darah. Agar sintesis hemoglobin berfungsi dengan baik, protein harus memiliki kuantitas dan kualitas yang tepat. Apabila asupan protein rendah kualitasnya maka akan mengganggu fungsi protein dalam membentuk hemoglobin dan mengangkut eritrosit sehingga menyebabkan sintesis hemoglobin tidak berfungsi yang mengakibatkan kadar hemoglobin menurun (Rizal, Sari dan Septal, 2023).

Pada dasarnya, anemia dipengaruhi oleh konsumsi makanan rendah zat besi setiap hari, yang mengakibatkan cadangan zat besi dalam tubuh terkuras

dan menghambat pembentukan hemoglobin. Zat besi dari makanan merupakan unsur terpenting dalam pembentukan hemoglobin. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya asupan sumber pangan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan pangan nabati (non-heme iron) memiliki kandungan zat besi yang tinggi namun sulit diserap (Kristin, Jutomo dan Boeky, 2022).

Pada penelitian Sholicha dan Muniroh (2019) diketahui bahwa ada hubungan asupan protein dengan kadar hemoglobin didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ sehingga diketahui ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Nilai korelasi Spearman sebesar $r=0,663$ menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara asupan protein dengan kadar hemoglobin. Semakin rendah asupan protein maka semakin rendah kadar hemoglobin (Sholicha dan Muniroh, 2019). Sedangkan Farinendya, dkk (2019) menyatakan bahwa rendahnya asupan protein pada remaja putri mempengaruhi risiko anemia, asupan protein yang tidak mencukupi menyebabkan penyerapan zat besi dalam tubuh berkurang dan lama kelamaan menyebabkan kekurangan zat besi (Farinendya, Muniroh dan Buanasita, 2019). Kemudian dalam penelitian Rizal, dkk (2023) didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan hemoglobin pada remaja putri di Kota Bengkulu dengan $p\text{-value} 0.000$. Hasil uji statistik juga diperoleh $r = 0.621$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kuat dan berpola positif, artinya semakin banyak asupan protein maka semakin tinggi kadar hemoglobin (Rizal, Sari dan Septal, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang diketahui bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 17%. Dari 30 responden yang di wawancarai terdiri dari 10 (33%) responden termasuk kategori anemia dan 20 (67%) responden termasuk kategori tidak anemia. Berdasarkan hasil wawancara asupan protein menggunakan lembar SQ-FFQ didapatkan sebanyak 22 (57,9%) responden memiliki asupan protein dengan kategori kurang, 4 (10,5%) responden termasuk kategori cukup dan 4 (10,5%) responden termasuk kategori lebih. Rata-rata asupan protein responden sebesar 37,75 gram. Asupan protein terendah sebesar 11,4 gram dan tertinggi 78,8 gram dari angka kecukupan gizi 55-65 gram (untuk anak usia 10-12 tahun dan 13-15 tahun).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah Ada Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan protein pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang
- b. Mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang
- c. Menganalisis hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi instansi kesehatan dalam mencegah dan menjalankan keberlangsungan program terkait hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian terkait hubungan asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.