

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Ketika mencapai puncak kecepatan pertumbuhan, remaja biasanya lebih sering makan dalam jumlah banyak. Selain itu, biasanya mereka lebih memperhatikan penampilan diri, terutama remaja putri. Sering kali remaja putri terlalu ketat dalam mengatur pola makan untuk menjaga penampilan (*body image*) sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi. Beberapa faktor penyebab kekurangan gizi remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, dan pengaruh media masa. Selain kekurangan gizi, masalah lain yang sering muncul pada masa remaja adalah gangguan makan (*anoreksia* dan *bulimia nervosa*, *obesitas*, dan anemia) (Hardinsyah & Spariasi, 2017). Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih besar terkena anemia dibandingkan remaja putra (Doi et al, 2020).

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia diketahui melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) di bawah 12 g/ dl pada wanita tidak hamil yang berusia ≥ 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sering kali penyakit anemia disalah artikan sebagai darah rendah, bukannya kurang darah. Definisi tersebut perlu diluruskan karena masing- masing istilah memiliki pengertian yang berbeda. Anemia atau kurang darah ditandai dengan gejala 4L (lemah, letih, lelah, lesu), pucat, tidak bergairah, dan konsentrasi belajar menurun. Anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan jenis anemia yang paling sering terjadi. Hal ini dikarenakan pola hidup remaja saat ini yang kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi. Anemia akibat kekurangan zat besi dapat mengganggu fungsi otak pada anak dan remaja. Sebagian besar studi menemukan bahwa anemia berhubungan dengan rendahnya konsentrasi dan memori belajar pada anak dan remaja (Judhiastuty Februhartanty, 2019).

Menurut WHO, Prevalensi anemia remaja di dunia 4,8 juta, pravelensi anemia pada wanita usia subur produktif dengan rentan usia 15-49 tahun sebesar 29,9 % (WHO, 2021). Pravelensi anemia pada kelompok usia remaja 15-24 tahun sebanyak 32,0% dan pravelensi anemia secara umum lebih banyak dialami perempuan yaitu 27,2 % dibandingkan laki-laki sebanyak 20,3% (Riskesda, 2018). Berdasarkan hasil *baseline survey* Program BISA pada bulan Februari– Maret 2020, teridentifikasi bahwa di Kabupaten Kupang, hanya ada 27,8% remaja putri yang tidak anemia. Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Kupang 72,2% merupakan gabungan anemia ringan, sedang, berat (Rakyat NTT, 2021). Sebagai monitor program suplementasi Tablet Tambah darah (TTD) remaja putri dan intervensi TTD dilakukan kegiatan skrining rematri yang merupakan program ditgen kesmas dengan berpedoman pada Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Skrining anemia pada remaja putri Kementerian Kesehatan 2024, Dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai melakukan kegiatan skrining Anemia pada 25 Puskesmas dengan sasaran remaja putri SMP kelas VII dan SMA kelas X di wilayah kerja UPTD Puskesmas masing-masing, dengan total sampel yang diambil sampel, Data hasil pengambilan sampel di Dinas Kabupaten Manggarai, ada 25 Puskesmas yang sudah melaporkan hasil kegiatan skrining, total sampel 25 Puskesmas adalah 5816 sampel dengan hasil remaja putri yang anemia berjumlah 1033 orang atau 17,7%. UPTD Puskesmas La'o sebanyak 920 sampel remaja putri pada 8 sekolah dan ditemukan hasil : Anemia Ringan (Hb 11.0-11.9 g/dl) sebanyak 28 orang atau 3,04 %, Anemia Sedang (8.0-10.9 g/dl) sebanyak 2 orang atau 0,21% dan tidak anemia sebanyak 890 orang atau 96,7% dan angka kejadian anemia tertinggi dari 8 sekolah wilayah UPTD Puskesmas La'o adalah SMK St.Petrus Ruteng yaitu 25,35% dari total 121 sampel yang di ambil.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri, salah satu di antaranya adalah kurannya konsumsi protein hewani. Ini mengindikasikan bahwa remaja putri yang mengalami kekurangan asupan protein, terutama protein hewani, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia. Protein hewani lebih mudah diserap dibandingkan dengan sumber zat besi non-heme. Protein berperan penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh. Oleh karena itu, kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi

terhambat Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil yaitu banyak remaja putri tidak memenuhi asupan protein hewani, dikarenakan mereka sering mengonsumsi makanan yang kurang baik seperti seblak, cilok, dan gorengan. Tingkat pola konsumsi protein memiliki hubungan yang paling kuat dengan kadar hemoglobin. Junita dan Amati (2021) mengatakan bahwa makanan dengan protein tinggi yaitu protein hewani termasuk salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (hemeiron), sedangkan bahan protein nabati merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang lebih besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Remaja putri memiliki kebiasaan konsumsi makanan secara bersamaan dengan teh dan kopi yang dapat mengganggu penyerapan zat besi di dalam tubuh, dikarenakan di dalam teh dan kopi terdapat kandungan kafein, tanin, oksalat dan fitat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kegiatan skrining anemia pada bulan Agustus 2024, ditemukan 25,35 % remaja, putri SMK ST. Petrus Ruteng menderita anemia. Hasil tersebut merupakan prosentasi tertinggi dari 8 sekolah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas La'o Kabupaten Manggarai Provinsi NTT. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan pola konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan status anemia pada remaja putri di SMK St.Petrus Kabupaten Manggarai, Propinsi NTT?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St.Petrus Kabupaten Manggarai Provinsi NTT.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai status anemia remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT
- b. Mengetahui tingkat konsumsi protein hewani remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT
- c. Menilai status gizi pada remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil pengamatan ini bisa bermanfaat dan menambah pengetahuan serta pemahaman khusus di bidang kesehatan dan bidang gizi, serta menjadi referensi bagi peneliti yang ingin melakukan pengamatan lebih lanjut yang berkaitan dengan hubungan pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus, Kabupaten Manggarai, Propinsi NTT.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, diharapkan hasil pengamatan ini dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan dan menjelaskan informasi yang benar kepada remaja putri tentang pentingnya hubungan pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus, Kabupaten Manggarai, Propinsi NTT.