

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi di dunia baik di negara maju maupun negara berkembang adalah Anemia.⁽¹⁾ Menurut World Health Organization (WHO) lebih dari 30 % atau lebih dari 2 miliar masyarakat didunia menderita Anemia.⁽²⁾ Anemia juga merupakan salah satu dari empat masalah gizi yang ada di Indonesia.⁽³⁾

Anemia merupakan suatu keadaan dimana hemoglobin (Hb) yang terdapat didalam sel darah merah berada dibawah batas normal.⁽⁴⁾ Anemia dapat menyerang semua kelompok umur seperti : ibu hamil, wanita usia subur, anak usia sekolah dan remaja.⁽⁵⁾ Remaja putri merupakan kelompok lebih rentan terkena anemia, dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan juga remaja dalam masa percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan zat gizi yang banyak dibandingkan kelompok umur lainnya.⁽³⁾ Pada remaja putri yang menderita anemia akan mengalami penurunan memori, kurang teliti dalam ujian serta sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, sehingga terjadinya penurunan prestasi belajar.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 22,7 % dan pada remaja putra sebesar 12,4%.⁽⁷⁾

Menurut WHO dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang.⁽⁶⁾ Menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebanyak 21,7 %, dengan proporsi 20,6 % di perkotaan dan 22,8 di perdesaan serta laki-laki 18,4 % dan perempuan 23,9 %.⁽⁸⁾ Prevalensi anemia di Sumatera Barat

menurut SK Menkes tahun 2007 yaitu sebesar 29,8 % lebih tinggi dari prevalensi anemia secara nasional.^(7, 9)

Asupan gizi, Menstruasi, dan aktivitas fisik merupakan faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya kadar hemoglobin pada remaja putri.⁽¹⁰⁾ Kurangnya kadar hemoglobin akan asupan zat gizi dapat mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja putri. Asupan zat gizi tersebut berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro. Asupan zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak.⁽¹¹⁾

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh, dan juga sumber energi bagi otak. Karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa yang merupakan gula sederhana. Otak perlu mendapatkan asupan glukosa yang cukup karena sangat penting untuk memudahkan konsentrasi dalam belajar. Kurang karbohidrat akan menyebabkan kurangnya konsentrasi belajar. Protein berperan dalam proses pengangkutan zat besi ke sumsum tulang untuk pembentukan hemoglobin. Zat besi adalah unsur penting dalam produksi sel darah merah. Apabila zat besi tidak cukup didalam tubuh, maka cadangan zat besi yang ada akan digunakan. sehingga simpanan zat besi akan habis dan mengakibatkan kadar hemoglobin akan berkurang karena sel darah merah yang berkurang.⁽¹²⁾

Zat besi adalah zat gizi mikro yang ada pada makanan. Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukann darah yaitu mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di simpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya penurunan kadar feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin. Keadaan yang terus berlanjut akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi, dimana kadar hemoglobin turun dibawah nilai normal.⁽¹³⁾

Faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin di dalam tubuh adalah aktivitas fisik. Aktivita fisik yang dilakukan remaja putri akan mempengaruhi kadar hemoglobin yang ada. Hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan aktivitas yang dilakukan oleh remaja.⁽¹⁴⁾

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Endah Kurniasih Dkk menyatakan bahwa tidak ada Korelasi yang signifikan antara karbohidrat, protein, dan lemak terhadap kadar hemoglobin.⁽¹¹⁾ Menurut Asih Apriliana Wiranti (2016) menyatakan bahwa terdapat Korelasi yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin.⁽¹⁵⁾ Menurut Arenda Reka Narima Dkk (2016) menyatakan bahwa terdapat Korelasi yang signifikan antara asam folat dengan kadar hemoglobin, tetapi tidak terdapat Korelasi yang signifikan antara vitamin C dengan kadar hemoglobin.⁽¹⁶⁾ Menurut Wulandari tahun 2017 menunjukkan terdapat Korelasi aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan data yang didapat dari SMAN 4 Sumatera Barat yang merupakan sekolah yang peneliti jadikan tempat penelitian bahwa siswa yang bersekolah berbaur dengan berbagai cabang olah raga yang ada. Hasil observasi awal yang dilakukan terhadap beberapa siswi putri didapat 2 dari 7 orang siswi disana sudah melakukan pengukuran kadar Hb pada bulan Februari 2019 mempunyai kadar Hb berkisar antar 8-9 g/dl.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin meneliti tentang “Korelasi Asupan Protein, Asupan Zat besi dan Kadar Hemoglobin dengan Aktivitas Fisik, Pada Remaja Putri di SMAN 4 Sumatera Barat Tahun 2019”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Korelasi antara protein, zat besi dan kadar

hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Korelasi antara asupan protein, asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan tujuan umum diatas, maka yang menjadi tujuan khusus pada penelitian ini adalah

1. Mengetahui distribusi rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
2. Mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
3. Mengetahui rata-rata distribusi rata-rata asupan protein pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
4. Mengetahui distribusi rata-rata asupan zat besi pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
5. Mengetahui Korelasi asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
6. Mengetahui Korelasi asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
7. Mengetahui Korelasi asupan protein dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.



8. Mengetahui Korelasi asupan zat besi dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
9. Mengetahui Korelasi kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan pembelajaran dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana Korelasi antara protein, zat besi dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai data untuk penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa/mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand.

3. Bagi SMAN 4 Sumatera Barat

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran tentang kejadian anemia di SMAN 4 Sumatera Barat dan pedoman untuk mencegah dan menanggulangi dampak lain dari anemia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dimana variabel pada penelitian ini adalah asupan protein, asupan zat besi, aktivitas fisik, dan kadar hemoglobin. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Korelasi asupan protein, asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat.

Variabel terikat (dependent) dari penelitian ini aktivitas fisik, sedangkan variable bebas (independent) dari penelitian adalah asupan protein dan asupan zat besi. Variabel antara pada penelitian ini adalah kadar hemoglobin. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*.

