

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap penting dalam pertumbuhan. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat selama masa ini mencakup perubahan pada struktur tubuh, seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ reproduksi, dan perubahan fisiologis yang berkaitan dengan hormon dan metabolisme. Selain itu, aspek psikologis juga mengalami transformasi, yang mana remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan memproses emosi yang lebih kompleks (Steinberg, 2014 dalam Pantaleon *et al.*, 2025).

Remaja adalah salah satu kelompok rentan yang mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena kelak akan berpengaruh dengan pertumbuhan yang akan berdampak di masa dewasa. Masa remaja juga dapat dikatakan sebagai kesempatan kedua untuk mengejar pertumbuhan apabila remaja tersebut mengalami defisit zat gizi di awal kehidupan (M. P. Putri *et al.*, 2022).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa kejadian anemia secara nasional sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada perempuan 27,2% dan 20,3% pada laki-laki. Prevalensi anemia di Daerah Istimewa Yogyakarta, tertinggi berada di Kabupaten Kulon Progo sebesar 73,8%, Kabupaten Bantul sebesar 54,8%,

Kota Yogyakarta sebesar 35,2%, Kabupaten Gunung Kidul sebesar 18,4%, dan Kabupaten Sleman sebesar 18,1%. Dari data Riskesdas DIY (2018), anemia di Kabupaten Kulon Progo menduduki posisi pertama dan menurut WHO Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori tinggi karena prevalensinya diatas atau sama dengan 40%.

Kondisi anemia ini sering terjadi pada remaja putri daripada remaja laki-laki, yang mana rata-rata setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi yang menjadi penyebab utama terjadinya kekurangan zat besi pada remaja putri itu sendiri. Anemia defisiensi besi pada remaja putri dapat menyebabkan gejala fisik seperti lemah, letih, dan lesu. Selain itu, kondisi ini menyebabkan turunnya konsentrasi belajar, turunnya daya tahan tubuh, dan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kualitas generasi penerusnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Selain anemia, remaja juga menghadapi *triple burden malnutrition*, yaitu stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 25,7% remaja dengan usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja dengan usia 16-18 tahun mengalami status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,55% pada remaja usia 16-18 tahun. Kondisi obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di usia dewasa.

Tidak hanya itu, remaja juga banyak mengalami masalah perilaku makan yang tidak sehat. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang makan sayur dan buah sesuai rekomendasi, dan sebagian besar memiliki kebiasaan melewatkan sarapan. Gaya hidup seperti konsumsi makanan cepat saji, tinggi gula-garam-lemak (GGL), kurang aktivitas fisik, serta penggunaan gawai yang berlebihan turut memperburuk status gizi remaja. Kurangnya asupan makanan dan pola makan yang buruk pada remaja, seperti lebih memilih makanan cepat saji yang mengandung tinggi energi, lemak, dan kandungan natrium, serta rendah vitamin, kalsium, dan zat besi dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi pada remaja.

Remaja putri membutuhkan zat gizi yang adekuat dari segi kuantitas maupun kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya, karena remaja putri sendiri kelak akan menjadi wanita dewasa, dan berpeluang besar menjadi seorang ibu hamil yang akan memiliki anak. Remaja putri harus memenuhi kebutuhan asupan zat gizi makro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi untuk dapat mencapai asupan yang optimal dan terhindar dari anemia dan penyakit lainnya yang akan membahayakan dirinya dan calon janin di masa depan apabila kondisi anemia tersebut masih berlangsung hingga dewasa (M. P. Putri et al., 2022).

Protein dan zat besi merupakan dua zat gizi yang saling berkaitan dan memegang peran penting bagi kesehatan khususnya remaja putri.

Protein berfungsi sebagai zat pembangun untuk pertumbuhan, pembentukan enzim, hormon, dan sistem kekebalan tubuh. Remaja putri yang kekurangan protein dapat menyebabkan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK). KEK disebabkan karena kurang asupan energi dan protein dalam waktu yang lama. Kondisi KEK dapat menyebabkan penurunan berat badan karena rendahnya asupan simpanan energi dan protein di dalam tubuh. Sedangkan zat besi merupakan komponen esensial dalam pembentukan hemoglobin yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, apabila hal tersebut terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan mengakibatkan resistensi dengan penyakit infeksi dan akan mempengaruhi dengan status gizi (M. P. Putri *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelusuran yang mendalam, hingga saat ini belum tersedia data yang komprehensif mengenai gambaran asupan protein dan zat besi pada remaja putri di Desa Banguncipto. Data yang ada lebih bersifat umum dan tidak ada yang menggambarkan kondisi langsung di tingkat pendesaan. Penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh (Dewi *et al.*, 2022) hanya mendeskripsikan hubungan karakteristik pengetahuan gizi, asupan vitamin C, zat besi pada remaja putri saja tanpa adanya asupan protein. Sementara penelitian (Djafar *et al.*, 2021) berfokus pada deskripsi asupan protein dan zat besi pada remaja putri tanpa mengkaji faktor karakteristik. Belum ada penelitian yang terfokus pada faktor karakteristik dengan asupan protein dan zat besi pada remaja putri.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis ingin meneliti terkait kajian karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang akan dikaji pada penelitian ini adalah apakah ada kaitan karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi di Desa Banguncipto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui kajian karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi di Desa Banguncipto.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik pada remaja putri di Desa Banguncipto.
- b. Diketuinya asupan protein dan zat besi pada remaja putri di Desa Banguncipto.
- c. Diketuinya kaitan antara karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi pada remaja putri di Desa Banguncipto.
- d. Diketuinya kaitan antara asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Banguncipto.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian di bidang Gizi Masyarakat mengenai karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi di Desa Banguncipto.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi di Desa Banguncipto.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, memberikan data atau informasi mengenai karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan zat besi di Desa Banguncipto.
- b. Bagi pemerintah, menjadi bahan pengembangan dan bahan evaluasi bagi puskesmas untuk menentukan strategi program penerapan asupan protein dan zat besi pada remaja putri di Desa Banguncipto.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

	Judul	Sumber	Persamaan	Perbedaan
1.	Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri	Putri, M. P., Dary, dan Mangalik, G. (2021). 'Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri'. <i>Journal of Nutrition College</i> , 11(1), 6–17.	Hal yang diteliti sama yaitu asupan protein dan zat besi, populasi remaja putri	Lokasi dan tahun penelitian berbeda. Pengumpulan data menggunakan metode SQFFQ dan food record serta teknik yang digunakan pada penelitian adalah <i>simple random sampling</i>
2.	Gambaran Asupan Protein dan Zat Besi pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo	Djafar, F. K., Domili, I., dan Arbie, F. Y. (2021). 'Gambaran Asupan Protein Dan Zat Besi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo'. <i>Journal Health and Nutritions</i> , 7(1), 11.	Hal yang diteliti sama yaitu asupan protein dan zat besi, populasi remaja putri, metode pengumpulan data menggunakan form <i>food recall</i> 3x24 jam dan teknik <i>purposive sampling</i>	Lokasi dan tahun penelitian berbeda. Tidak meneliti mengenai karakteristik remaja putri dalam penelitian yang dilakukan Djafar
3.	Pengetahuan Gizi, Asupan Vitamin C, dan Zat Besi Kaitannya dengan Anemia Remaja Putri di Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	Dewi, A. D. A., Fauzia, F. R., dan Astuti, T. D. (2022). 'Asupan Zat Besi, Vitamin C, Pengetahuan Gizi Kaitannya dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta'. <i>Amerta Nutrition</i> , 6(1SP), 291–297.	Hal yang diteliti sama yaitu asupan zat besi pada remaja putri dengan desain <i>cross-sectional</i>	Lokasi dan waktu penelitian berbeda, terdapat variabel yang berbeda yaitu asupan protein
4.	Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar	Manurung, R. K., Ingtyas, F. T., Emilia, E., Rosmiati, R., dan Sandy, Y. D.	Hal yang diteliti sama yaitu asupan protein dan zat besi,	Lokasi dan waktu penelitian berbeda, menggunakan teknik total sampling,

Judul	Sumber	Persamaan	Perbedaan
Hemoglobin Remaja Putri di SMA Negeri 5 Pematangsiar	(2025). 'Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar'. <i>JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition</i> , 14 (1), 13–21.	populasi remaja putri, terdapat kajian mengenai karakteristik sampel yang digunakan	menggunakan kuesioner SQFFQ