

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### 1.1 Latar Belakang

Remaja, terutama remaja putri adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Pada masa ini, remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisiologis, terutama pada organ reproduksi sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak. Biasanya aktifitas fisik remaja putri juga akan meningkat, terkait dengan kegiatan pendidikan dan kehidupan social lainnya. Di sisi lain, pada masa ini remaja putri biasanya berkeinginan untuk selalu menjaga penampilannya. Remaja putri seringkali salah menilai bentuk tubuhnya (body image). Remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ukuran tubuhnya yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Kondisi inilah yang membuat remaja putri sering melakukan “diet” untuk mengurangi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih, yang pada akhirnya akan mengalami berbagai masalah gizi dan kesehatan (Cahyaningrum, 2013).

Permasalahan yang sering terjadi pada remaja antara lain adalah Kurang Energi Kronis (KEK), kegemukan, anemia. Permasalahan tersebut dipicu oleh beberapa faktor yaitu kebiasaan makan yang buruk, pengetahuan gizi yang salah, promosi produk, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, serta maraknya produk makanan impor (Syafirah, 2016).

Hasil Pemantauan Status Gizi (2017), mengungkapkan bahwa berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), angka remaja putri kurus di Indonesia 3,5%. Angka sangat kurus di Indonesia 1,2%. Hasil penelitian Suci Novitasari (2014), mengungkapkan sebagian besar remaja putri (43,5%) mengalami deficit protein dan (73,9%) mengalami deficit zat besi. Hal ini berbeda dengan hasil Survei Diet Total (2014), yang mengungkapkan rerata tingkat kecukupan protein remaja di perkotaan 95,2%, yang sudah mendekati AKP untuk Indonesia.

Hasil penelitian Suryani (2015) menunjukkan 43% remaja putri mengalami anemia zat besi. Riskesdas tahun 2018, menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri 48,9% sedikit mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 37,1%. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara mental maupun fisik sehingga kebutuhan akan asupan zat gizi menjadi lebih besar. Penyebab paling umum anemia secara global adalah kekurangan zat besi.

Hasil penelitian Muchlisa (2013) menyatakan bahwa adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi berdasarkan IMT diperoleh nilai Significancy 0,000 yang menunjukkan bahwa korelasi antara keduanya adalah bermakna. Adanya hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi berdasarkan IMT diperoleh nilai Significancy 0,001 yang menunjukkan bahwa korelasi antara asupan zat besi dengan status gizi berdasarkan IMT adalah bermakna. Handari (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi sumber zat besi heme dengan status gizi (p value 0,016). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan studi literatur tentang kecukupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kecukupan protein, zat besi dan status gizi remaja putri ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan kecukupan protein, zat besi dan status gizi remaja putri berdasarkan kajian literatur, baik teori maupun hasil penelitian.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kecukupan protein remaja putri.
- b. Mendeskripsikan kecukupan zat besi remaja putri.
- c. Mendeskripsikan status gizi remaja putri.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Bagi peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang kecukupan protein, zat besi dan status gizi remaja putri.

## 2. Bagi Institusi Prodi Gizi

Menambah atau melengkapi bahan referensi/kepuustakaan di bidang gizi masyarakat khususnya tentang kecukupan protein zat besi dan status gizi pada remaja putri.

