

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan. Masa remaja sering diartikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa melibatkan pada perubahan dalam berbagai hal, seperti fisik dan psikis. Menurut para ahli, ada variasi yang berbeda dalam definisi remaja, seperti variasi usia sebagai patokan yang akan dilewatkan. Menurut WHO, remaja adalah mereka yang berusia antara 10 - 19 tahun.

Perkembangan fisik adalah perubahan yang ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan alat kelamin dan kemampuan reproduksi. Remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga banyak yang membatasi makanan dan banyak pantangan makanan (National Anemia Action Council, 2011). Dengan makanan yang tidak mencukupi, banyak simpanan zat besi yang habis. Situasi seperti itu dapat mempercepat timbulnya anemia (Agus, 2014).

Remaja putri sepuluh kali lebih mungkin mengalami anemia dari pada remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga kehilangan 1,25 mg zat besi per harinya. Dimana kebutuhan zat besi remaja putri yang diperlukan yaitu sebanyak 2,2 mg per harinya. Mekanisme reproduksi remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Ini memulai serangkaian ekskresi darah, lendir, dan jaringan yang hancur secara teratur dari rahim yang terjadi kira-kira setiap 28 hari hingga menopause.

Anemia adalah suatu kondisi dimana hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia adalah kondisi rendahnya kadar Hb, berdasarkan ambang batas, akibat rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb, peningkatan pemecahan sel darah merah (hemolisis), atau kehilangan darah yang berlebihan. Selain itu ketidakseimbangan asupan gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Penyebab anemia adalah: pasokan yang tidak memadai,

kehilangan sel darah merah karena trauma, infeksi, perdarahan kronis, dan penurunan atau pembentukan sel abnormal selama menstruasi, seperti: Hemoglobinopati, talasemia, sferositosis herediter, dan defisiensi dehidrogenase glukosa-6-fosfat (Lestari et al. 2018). Selain ketidakseimbangan penyerapan nutrisi, ada juga faktor pertumbuhan, karena siklus menstruasi, maka remaja putri yang sedang tumbuh membutuhkan lebih banyak Fe.

Efek anemia mungkin tidak langsung terlihat, tetapi dapat memengaruhi kehidupan remaja dalam waktu yang lama. Akibat anemia antara lain: Kelelahan, melambatnya perkembangan motorik, mental, melemahnya kemampuan belajar dan konsentrasi, kegagalan pertumbuhan saat tinggi badan tidak mencapai optimal, penurunan aktivitas fisik dan kebugaran serta wajah pucat. Perilaku konsumsi remaja putri mengenai bahan makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pada tahap ini, anak muda mulai memilih kesukaan dan ketidaksukaannya terhadap makanan. Pilihan makanan remaja biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya, melainkan pada kesenangan dan aktivitas sosial untuk menghindari kehilangan status. Remaja yang makan makanan instan dan kurang bergizi menyebabkan masalah gizi, baik kurang makan maupun makan berlebihan. Selain itu, kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi (Fe) dan asam folat dapat menyebabkan masalah gizi berupa anemia yang terutama menyerang remaja putri.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri masih sangat tinggi, dengan prevalensi global 50-80%. Di seluruh dunia, terdapat sekitar 1,32 miliar orang, atau hampir 25% dari populasi dunia, kasus anemia, yang terbesar ditemukan di benua Afrika sebesar 44,4%, dengan benua Asia mempunyai 25% sampai 33,0% dan di utara benua Amerika adalah kasus terendah yang pernah ada, yaitu 7,6%. Prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia sebesar 31,2% pada tahun 2019 dengan puncak usia 20-44 tahun. Frekuensi anemia pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan ke-11 dari 34 provinsi (Riskesmas, 2018). Hasil penelitian Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri usia 12-19

tahun 2012 DIY: Kulonprogo (73,8%), Bantul (54,8%), Sleman (36%), Kota Yogyakarta (35,2%) . dan Gunung Kidul (18,4%). Menurut penelitian (Dinas Kesehatan Yogyakarta, 2018), hingga 19,3% remaja putri menderita anemia atau kondisi di mana kadar Hb lebih rendah dari normal. Subyek survei ini adalah 1.500 remaja putri dari lima kabupaten dan kota di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa satu dari lima remaja putri menderita anemia.

Pengobatan anemia ada dua macam yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Setelah dilakukan observasi di SMPN 4 Gamping sudah diberikan pencegahan anemia secara farmakologi dengan diberikan tablet Fe untuk dikonsumsi setiap 10 minggu kedepan. Kemudian dilakukan evaluasi kepada siswi didapatkan banyaknya siswi yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe disebabkan oleh banyak faktor, seperti: kemalasan dan efek samping sering dirasakan setelah minum tablet Fe. Diketahui bahwa 51,8% subjek mengalami efek samping mual yang menyebabkan ketidakpatuhan. Alasan lainnya adalah tablet Fe memiliki rasa yang tidak enak dan bau amis, serta membosankan, lupa minum dan malas minum tablet Fe (Yulianti, R. A. 2015).

Selain didapat dari suplemen zat besi ada juga pengobatan anemia secara non farmakologi yaitu, zat besi juga bisa didapat dari bahan makanan. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi sumber zat besi, salah satunya adalah kacang hijau. Kandungan besi kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dengan kandungan besi kacang hijau mencapai 6,7 mg/100 gram kacang hijau, dan salah satu cara penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah sari kacang hijau.

Pemberian sari kacang hijau yang dapat mencegah penurunan kadar hemoglobin. Kandungan zat besi dalam sari kacang hijau sebanyak 2,7 mg dalam 250 ml sari kacang hijau. Mengonsumsi sari kacang hijau 250 ml setiap hari yaitu berarti mengonsumsi 20% kebutuhan zat besi setiap hari yaitu 2,7 mg dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama 1 minggu setiap hari satu kali pemberian.

Selain sari kacang hijau terdapat juga beberapa jenis buah penambah darah yang baik untuk mengatasi anemia defisiensi besi yaitu jambu biji merah per 100gram memiliki komposisi zat besi 0,26 mg dan sari kurma yang memiliki

kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah, dan masih banyak lagi cara non farmakologi yang dapat menaikkan atau menambah darah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari di SMP Negeri 4 Gamping Yogyakarta bahwa informasi dari kepala UKS bahwa program dari puskesmas untuk pemberian tablet Fe sudah ada sejak beberapa bulan lalu karena siswi sering mengeluh pusing. Pemberian dilakukan setiap 1 minggu sekali untuk 10 minggu kedepan, tetapi setelah dilakukan evaluasi terhadap siswi kelas IX didapatkan banyaknya siswi yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe disebabkan oleh banyak faktor, seperti: kemalasan dan efek samping sering dirasakan setelah minum tablet Fe. Diketahui bahwa efek samping mual yang menyebabkan ketidakpatuhan. Maka ditetapkan siswi kelas IX untuk dilakukan penelitian berupa pemeriksaan fisik seperti pemeriksaan konjungtiva dan beberapa pertanyaan seperti saat menstruasi apakah pusing serta berkunang-kunang, lemas, letih, lesu. Dari 10 siswi yang telah dilakukan pemeriksaan fisik dan beberapa pertanyaan, ditemukan 7 dari 10 siswi dicurigai mengalami anemia karena terdapat 7 siswi mengalami konjungtiva pucat, lemah, letih, lesu dan siswi mengatakan sering pusing serta berkunang-kunang saat menstruasi. Dengan adanya kasus tersebut di SMP Negeri 4 Gamping peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMP Negeri 4 Gamping Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap hemoglobin pada remaja putri anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kadar Hb sebelum dilakukan intervensi

- b. Diketahui kadar Hb setelah dilakukan intervensi
- c. Diketahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa dapat menambah pengetahuan terkait manfaat pemberian sari kacang hijau untuk peningkatan kadar Hb.

2. Bagi Responden

Agar responden setelah dilakukan penelitian mendapatkan manfaat berupa Pendidikan Kesehatan tentang terkait pemberian sari kacang hijau untuk peningkatan kadar Hb untuk remaja putri anemia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia (Bunga Tiara Carolin, Suprihatin, Indirasari, Shinta Novelia, 2021)	penelitian quasi-eksperimen dengan one group pretest-posttest design	Hasil menunjukkan bahwa rata-rata anemia Pre-Test adalah 1,90 dengan standar deviasi 0,548, sedangkan pengukuran PostTest didapatkan rata-rata anemia adalah 0,70 dengan standar deviasi 0,651. Hasil uji statistik	Melakukan penelitian pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin	meneliti Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia

			Wilcoxon didapatkan ($p=0,000$) maka Ho ditolak. Artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung.		
2.	Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMA Muhammadiyah Pontren Imam Syuhodo (Alvia Nurjanah, 2017)	Pada penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan rancangan pre-test post-test two groups design. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling	hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau pada remaja putri anemia pada kelompok dosis 250 cc ($p = 0,000$). Ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau pada remaja putri anemia pada kelompok dosis	Melakukan penelitian pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin	Peneliti sebelumnya melakukan penelitian dengan Remaja SMA

350 cc (p =
0,000).

3.	Pemberian Sari Kacang Hijau dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Hastuti Usman, iluh Nita Sifia, Artika Dewie, Evi Mariani, 2021)	Pada penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimen dengan metode pretest-posttest control group design.	Hasil kadar Hb pada remaja putri setelah diberikan intervensi sari kacang hijau dan tablet tambah yaitu 2 gr/dl dengan nilai p = 0,022 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri	Melakukan penelitian pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin	Penelitian menambahkan dengan tablet tambah darah
----	---	--	---	---	---
