

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi) (Kumalasari et al., 2019).

Sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat peristiwa menstruasi, dan secara tidak langsung dapat juga dikatakan kehilangan zat besi dalam darah sebesar 12,5-15mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4- 0,5 mg sehari (Angrainy et al., 2019). Zat besi yang hilang akan menyebabkan penurunan kadar Hb dalam tubuh sehingga menyebabkan anemia.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat, dan vitamin B12, semuanya bersumber pada asupan yang tidak adekuat, dan kecacingan yang masih tinggi (Ridwan et al., 2018). Selain itu, anemia disebabkan dari perdarahan berat maupun ringan (menstruasi), serta kekurangan zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, atau tembaga. Penyebab anemia karena gizi yang paling umum disebabkan oleh kekurangan zat besi atau asam folik.

Prevalensi anemia secara nasional menurut data Riskesdas 2018 sebesar 48,9%, sementara prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2018 sebesar 26,50% (Putri & Fauzia, 2022). Remaja putri lebih berisiko terkena anemia atau anemia defisiensi besi dibandingkan laki-laki. Dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan akan kehilangan besi sekitar 1,4 mg per hari. Untuk menjaga keseimbangan besi tubuh, seorang wanita membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Apabila kebutuhan ini tak terpenuhi dari makanan maupun suplemen menyebabkan wanita terkena anemia defisiensi besi (Ridwan et al., 2018). Seorang wanita dengan cadangan besi tubuh rendah akan mudah mengalami anemia saat hamil.

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 10-19 yaitu 23%. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri tahun 2021 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 36,00%. Gambaran grafis memperlihatkan bahwa di Kabupaten Bantul prevalensi anemia gizi besi pada remaja sebesar 54,8%. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi remaja sangat sulit jika hanya melalui perbaikan konsumsi pangan. Jika dilihat dari pola konsumsi masyarakat Indonesia, dengan 37,9% populasi memiliki asupan zat besi <50% angka kecukupan gizi (AKG), maka kebutuhan zat besi yang tinggi untuk remaja putri sebesar 2,2 mg/hari akan sulit dipenuhi dari makanan saja (Ridwan et al., 2018). Program intervensi untuk menanggulangi ataupun mencegah kekurangan zat besi terdiri atas diet tinggi zat besi, fortifikasi makanan (penambahan zat gizi pada makanan dengan kadar yang lebih tinggi), suplementasi dan perbaikan status kesehatan masyarakat secara global. Selain dari tablet tambah darah, terdapat beberapa makanan yang mengandung zat besi tinggi yaitu daging ternak, daging merah, unggas, hati, ikan, tuna salmon, telur, sayuran berwarna hijau (kangkung, daun bayam, daun katuk), kacang-kacangan, almond, serta buah-buahan (jeruk, jambu biji, pisang).

Remaja putri memerlukan zat besi sebesar 2,2 mg/hari dan kebutuhan ini akan meningkat pada saat menstruasi yaitu sebesar 1,4 mg/hari. Menurut Kemenkes RI dalam Utami & Farida (2022) Kurma merupakan salah satu sumber zat besi yang tinggi yaitu 1,2 mg/100 gram dibandingkan dengan kandungan zat besi dalam jambu biji 1,1 mg/100 gram, kandungan zat besi dalam pisang 0,5 mg/100 gram dan kandungan zat besi dalam jeruk 0,4 mg/100 gram. Hasil penelitian mengemukakan bahwa mengonsumsi 10 butir kurma setiap hari dapat memenuhi 10% kebutuhan zat besi (1 mg) (Ridwan et al., 2018). Pada penelitian sebelumnya didapati bahwa pemberian kurma pada

remaja putri yang mengalami anemia pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin (Tiyas, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Kasihan Bantul Yogyakarta pada tanggal 07 Februari 2023 didapatkan remaja putri kelas XI sebanyak 25 orang. Dari jumlah tersebut sebanyak 15 orang (60%) mengalami tanda-tanda anemia seperti konjungtiva pucat, lemas dan sering pusing. Berdasarkan wawancara dengan pengelola UKS, di sekolah tersebut telah dilakukan pemberian program tablet tambah darah (Fe) pada bulan September hingga November 2022 oleh Puskesmas sebanyak 1 tablet setiap hari jum'at dan rutin diberikan selama 3 bulan dan telah dilakukan penyuluhan tentang gizi dan anemia oleh pihak Puskesmas Kasihan 1. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa putri bahwa mereka sudah tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) dari bulan Desember hingga Februari dikarenakan tablet tambah darah memiliki efek samping mual setelah dikonsumsi dan para siswa putri lebih suka mengkonsumsi makanan dan buah yang mengandung kandungan zat besi yang tinggi seperti buah kurma. Dari hasil studi pendahuluan tersebut diperlukan alternatif lain untuk meningkatkan kadar hemoglobin dari mengkonsumsi makanan dan buah yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kasihan Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja (usia) dan riwayat menstruasi yang meliputi (siklus menstruasi dan lama menstruasi).
- b. Diketahui kadar hemoglobin sebelum dan sesudah di berikan kurma pada kelompok perlakuan.
- c. Diketahui kadar hemoglobin sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.
- d. Diketahui pengaruh sari kurma terhadap kadar hemoglobin.

D. Manfaat Penyusunan Skripsi

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan memiliki manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini yang nantinya diharapkan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan didalam dunia kebidanan dan dijadikan pedoman dalam memberikan informasi tentang pengaruh konsumsi sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Manfaat Praktis

a. Puskesmas Kasihan 1

Sebagai acuan dan pedoman atau referensi dalam memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Dan untuk menambah wawasan pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan dapat digunakan sebagai masukan bagi perencanaan dan pengembangan progam pencegahan dan pengendalian anemia.

b. Sekolah

Untuk meningkatkan status gizi remaja pahami kualitas makanan serta pola hidup terutama kebutuhan besi untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telat didapat sewaktu kuliah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

No	Judul penelitian/peneliti	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri/ M. Ridwan, Sri Lestarringsih, Gangsar Indah Lestari (2018)	Pre-eksperimen dengan rancangan the one group pretest-posttest. Variabel bebas: Pemberian kurma Variabel terikat : Kadar hemoglobin	Hasil penelitian kadar hemoglobin rata-rata sebelum intervensi sebesar 10,45 gr/dL(46,5%) dan setelah intervensi 11,70 gr/dL (49,3%), sedangkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi 1,2 gr/dL.	Sama-sama meneliti kadar hemoglobin	Penelitian sebelumnya yang diberikan adalah kurma dengan sampel remaja putri yang mengalami anemia.
2.	Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia/ Sofia Mawaddah, Vopy (2019)	Quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Variabel bebas : pemberian kurma Variabel terikat : kadar hemoglobin	Ada pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN II PalangkaRaya dengan p-Value: 0,00.	Sama-sama meneliti kadar hemoglobin	Tidak ada perbedaan pada penelitian sebelumnya.
3.	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri/ Safitri, Julaecha (2021)	Quasi eksperimen one group pre post test. Variabel bebas : pemberian kurma Variabel terikat : kadar hemoglobin	Terdapat peningkatan kadar hemoglobin (Hb) dengan median skor (11,15 vs 12,65 p<0,05).	Perlakuan yang di berikan adalah buah kurma dengan remaja putri	Tidak ada perbedaan dari peneliti sebelumnya.
4.	Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatan HB Pada Remaja Putri/ Fitria, Muwaidah (2020)	Pra eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test post-test design.	Terdapat pengaruh pemberian kurma dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Rata-rata kadar HB siswa putri setelah diberikan intervensi adalah 14,42	Sama-sama meneliti kadar hemoglobin pada remaja putri	Penelitian sebelumnya yang diberikan kurma dan madu