

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Menurut WHO, populasi muda adalah antara usia 10 dan 19 tahun. Peristiwa atau perubahan terpenting pada remaja putri yaitu datangnya menstruasi pertama yang disebut *menarche*. Secara tradisi, *menarche* dianggap sebagai tanda dewasa (L. A. Sari et al., 2020).

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah berkurang sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen jaringan perifer. Secara klinis, anemia diukur sebagai penurunan hemoglobin, hematokrit dan eritrosit, atau sel darah merah. Namun, yang paling umum adalah mengukur kadar hemoglobin. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeskripsikan anemia sebagai kondisi di mana hemoglobin (Hb) tubuh lebih rendah dari normal. (Pangaribuan et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri di negara berkembang adalah sekitar 53,7% dari seluruh remaja putri, anemia sering dialami oleh remaja putri akibat stres, menstruasi atau pola makan yang tidak tepat (WHO, 2017) dalam penelitian (Herawati, 2022).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada wanita muda. Prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, menurut hasil Riskesda tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia meningkat dari 37,1 persen pada tahun 2013, yang justru meningkat menjadi 48,9 persen pada tahun 2018. (Damayanti et al., 2021).

Kejadian anemia pada remaja putri di Kalimantan barat pada tahun 2017 sebesar 18,30% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8% remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Pontianak adalah sebanyak 55,74% dari 23 puskesmas yang ada di Kota Pontianak menurut laporan bulan Desember tahun 2018 (Melyani, 2019)

Penatalaksanaan anemia ada dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Untuk cara farmakologi Program Pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi atau tablet Fe. Selain itu, ada acara non farmakologi dengan perbaikan gizi memanfaatkan telur rebus untuk mengatasi anemia (Damayanti et al., 2021).

Dalam penelitian Karyati tahun (2020) yang berjudul “pengaruh mengkonsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di Kudus” yang dilakukan selama 14 hari, diperoleh kadar Hemoglobin kelompok intervensi sebelum diberikan telur rebus, kadar hemoglobin terendah 9,80 gr/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 11,10 gr/dl. Peningkatan kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah terapi berbeda bermakna pada kelompok intervensi dengan *p-value* 0,008.(Sri Karyati, Aini Zahro, 2020).

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena selain berperan sebagai sumber energi dalam tubuh, juga berfungsi sebagai pembangun dan pengatur (Almatsier, 2009). Protein berperan penting dalam mengangkut zat besi dalam tubuh. Kekurangan protein menyebabkan penghambatan transportasi zat besi, yang menyebabkan defisiensi zat besi (Almatsier, 2009). Kekurangan zat besi menyebabkan konsentrasi hemoglobin dalam darah menjadi lebih rendah dari normal, suatu kondisi yang disebut anemia. (Waryana, 2010) dalam (Djihi et al., 2019).

Nilai gizi telur mengandung banyak protein berkualitas tinggi. Kandungan protein telur ayam rata-rata 12-16% yaitu sekitar 7-8 gram protein dalam satu telur yang cukup besar. Telur juga mengandung sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng, dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik, pengolahan yang direkomendasikan sebaiknya dengan direbus karena tidak merusak struktur telur yang mengandung zat besi. Kandungan zat besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada

kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0.72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur (Effect et al., 2022).

Telur adalah sumber protein yang murah dan tersedia, dan kandungan asam amino esensialnya setara dengan ASI. Berbagai vitamin terkandung dalam telur; Vitamin A dan D dan vitamin B-kompleks, termasuk B12. Telur juga menyimpan mineral lain seperti zat besi, kalsium, fosfor, natrium dan magnesium. Telur mengandung sedikit karbohidrat, meski kandungan kalornya 59 kalori (248 kJ). Oleh karena itu, telur dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah pada remaja putri yang rawan anemia (R. Sari et al., 2021).

Telur merupakan sumber protein hewani dimana protein hewani berkualitas tinggi, merupakan sumber zat besi dan mudah dicerna oleh pencernaan. Protein nabati mempunyai mutu yang lebih rendah dibanding protein hewani karena protein nabati sulit dicerna oleh pencernaan (Andarina, 2020).

Protein hewani berperan dalam mengangkut zat besi di sumsum tulang belakang untuk mencapai kadar hemoglobin yang baru. Ketika ada kekurangan protein hewani dalam tubuh, itu mencegah pengangkutan zat besi dalam darah, mempengaruhi hemoglobin tubuh. (Windaningsih et al., 2018).

Dalam penelitian Susanti *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam rebus 1 butir diberikan saat pagi selama 6 hari berturut-turut, efektif meningkatkan kadar hemoglobin rata-rata hemoglobin sebelum perlakuan 10,456 gr/dl dan sesudah perlakuan 12,412 gr/dl atau sebesar 1,95 gr%. Sejalan dengan penelitian Susanti (2020) telur akan diberikan sebanyak 6 butir dikonsumsi selama 6 hari berturut-turut dan dimakan saat pagi hari.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas sungai kakap dengan mewawancarai penanggung jawab program gizi UKM setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswi SMP Negeri 1 sungai kakap remaja putri yang dilakukan pemeriksaan sebanyak 90 siswi dan memiliki kadar hemoglobin dibawah standar sebanyak 3 siswi atau sekitar 3,3% dari jumlah yang diperiksa pada tahun 2022. Kemudian pada tahun 2023 mengalami

peningkatan sebanyak 25 siswi mengalami anemia dari 56 pemeriksaan kadar hemoglobin atau sekitar 44,6% dari jumlah yang diperiksa.

Studi pendahuluan dilakukan pada maret 2023 di SMP Negeri 1 sungai kakap diwilayah kerja puskesmas sungai kakap peneliti melakukan wawancara dan pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap 26 siswi kelas 7E dan 7F SMP Negeri 1 Sungai Kakap. Sebanyak 26 siswi dilakukan pemeriksaan dan yang memiliki kadar hemoglobin dibawah standar sebanyak 14 siswi atau sekitar 53,8% mengalami anemia dengan rata-rata kadar hemoglobin 10,3 gr% dalam kategori anemia sedang dan pada pemeriksaan fisik didapat skelera pucat. Siswi mengatakan sering pusing, mudah lelah dan mengantuk.

Dengan latar belakang di atas, jelaslah bahwa masalah anemia khususnya pada remaja putri masih cukup besar, sehingga penulis memiliki ketertarikan untuk mengatasinya “Pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya”.

B. Rumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh pemberian telur rebus dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Pengaruh pemberian telur rebus dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya kadar hemoglobin sebelum diberikan telur rebus pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.
- b. Diketuinya kadar hemoglobin setelah diberikan telur rebus pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

- c. Diketuainya pengaruh peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan telur rebus pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sunagi Kakap Kabupaten Kubu Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan ilmu baru baik untuk bidan maupun remaja putri dan masyarakat mengenai pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Remaja dapat melaksanakan pencegahan dan penanganan anemia salah satunya dengan cara mengkonsumsi telur rebus serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang anemia.

b. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai masukan untuk referensi bahwa pemberian telur rebus dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan referensi ilmu yang berguna, sebagai bahan pembelajaran dan menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| Nama Peneliti | Referensi | Judul | Metode Penelitian | Hasil | Perbedaan dan persamaan |
|-------------------------|--|---|---|--|---|
| Rita sari (2020) | Sari Rita."Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia"Jurnal Kesehatan 5,no 2 (2020) | Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia | Eksperimen semu dengan rancangan <i>one grup pretest posttest</i> | Usia responden pada penelitian ini paling banyak ialah usia 18 tahun (40%), rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah sebelum di lakukan terapi konsumsi telur rebus matang adalah nilai maksimumnya 11,7 gr/dl. Setelah pengobatan dengan telur rebus, rata-rata kadar hemoglobin pada wanita anemia meningkat hingga maksimum 12,0 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi telur berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja penderita anemia di desa Tanjung Ratu Lampung Tengah (<i>p-value</i> = 0,0001). | Perbedaan : populasi, tempat dan waktu Persamaan : Metode penelitian |
| Meirita Herawati (2022) | Herawati Meirita."Pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin dalam remaja putri di SMAN 3 Siak hulu" Jurnal ilmiah kebidanan Imelda 8, no 1 (2022) | Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Dalam Remaja Putri di SMAN 3 Siak Hulu | Pra-Eksperimen | Hasil penelitian mengatakan bahwa kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas <12gr/dl sebanyak 85,7% dan kadar hemoglobin sesudah konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah ≥12gr/dl sebanyak 57,1%. Ada pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN3 Siak Hulu dengan nilai <i>p</i> =0,000 | Perbedaan : populasi, tempat dan waktu Persamaan : Metode penelitian |

Sumber Data Primer : Modifikasi Rita sari (2020), Meirita Herawati (2022)