

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru menyebar keseluruh tubuh. Hemoglobin dapat meningkatkan ataupun menurun. Penurunan kadar hemoglobin dalam darah disebut anemia. Anemia disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah perdarahan, nutrisi yang rendah, kadar zat besi, asam folat, vitamin B12 yang rendah (Tutik dan Ningsih, 2019).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap konsentrasi belajar, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas (Simanungkalit dan Simarmata, 2019).

Penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri ialah disebabkan oleh suka konsumsi *junk food*, pola sarapan serta makan tidak teratur menurut survey (Basith *et al.*, 2017) anemia pada remaja putri juga disebabkan karena, setatus gizi dan menstruasi kejadian mentruasi ini kejadian yang berulang pada setiap bulannya. Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan. Biasanya remaja putri yang mengalami anemia ini memiliki rentang usia tertentu, teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kemenkes 2018.

Anemia yang terjadi pada remaja putri memiliki kelompok usia yaitu mulai dari usia 15- 24 tahun dan anemia remaja pada jenjang sekolah mencapai angka sekitar 23% remaja putri. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain

itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Sehingga anemia masih menjadi kasus yang perlu diperhatikan secara serius bagi negara-negara berkembang bahkan di benua asia terutama di Indonesia dan Bangladesh sendiri juga memiliki masalah yang cukup serius terkait anemia pada remaja putri atau wanita usia subur (Kemenkes RI, 2018).

Menurut penelitian (Rahman *et al.*, 2019) tingkat kejadian anemia di Bangladesh r emaja putri berusia 15 - 49 tahun yang mencapai sekitar 29,25%. Kejadian anemia sangat rawan terjadi pada remaja putri penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri Bangladesh ini ialah malnutrisi dan menstruasi yang terjadi pada remaja putri. Sebenarnya hal seperti ini dapat ditanggulagi dengan cara pemberian asupan gizi yang cukup bagi remaja putri selain pemberian tablet tambah darah. Cara yang tepat adalah dengan memberikan asupan gizi yang cukup seperti mengkonsumsi buah dan sayur.

Menurut (Peraturan Kementrian Kesehatan 2014) mengkonsumsi buah dan sayur kaya akan vitamin, zat besi dan mineral yang terbukti baik jika dikonsumsi oleh tubuh setiap hari. Kurma merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kadar gizi yang setara dengan 3 buah pisang ambon.

Buah kurma tinggi akan vitamin A, vitamin B, zat besi, dan zink zink yang berperan penting dalam proses pemebentukan sel-sel darah merah baru. Buah kurma selain vitamin, juga mengandung kalium sebanyak 521 mg dalam setiap 100gr dan zat besi dalam 100 gr buah kurma mengandung sebanyak 2,69 mg zat besi. Hal ini terbukti dapat emningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (Ekasari *et al.*, 2017).

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan olehHal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan *et al.*, 2018) menurut penelitian bahwa buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Buah kurma berjumlah 1 butir mengandung energi

sebanyak 251, karbohidrat 66,78 gr, protein 2,81 gr, gula 56,38 gr, serat 7,1 gr, total lemak 0,35, zat besi 0,91mg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tegal Sari pada tanggal 20 juni 2021 didapatkan data bahwa di Desa tersebut belum pernah dilakukan penelitian terkait anemia dan pemberian buah kurma. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada remaja putri sebanyak 10 orang pada tanggal 20 juni 2021 di dapatkan data, remaja putri tersebut sering mengeluh anemia terlebih pada saat menstruasi. Hal ini ditandai dengan adanya gejala anemia ini seperti sering ngantuk, pucat, detak jantung tidak teratur, nyeri dada dan nafas pendek. Biasanya cara mereka mengurangi rasa sakit tanda-tanda anemia ini dengan cara meminum obat tambah darah, tidur dan minum air yang cukup.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Bagaimana pengaruh buah kurma, terhadap penambahan kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja putri desa Tegal Sari?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh buah kurma terhadap penambahan kadar hemoglobin pada remaja putri desa telag sari?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar hemoglobin sebelum diberikan buah kurma.
- b. Mengetahui kadar hemoglobin sesudah diberikan buah kurma.
- c. Mengetahui besarnya pengaruh buah kurma terhadap penambahan kadar hemoglobin remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Dapat memberikan wawasan tambahan berfikir dalam rangka menerapkan teori yang telah didapatkan di akademik dan digunakan sebagai sumber informasi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait peningkatan kadar hemoglobin remaja putri desa Tegalsari setelah mengkonsumsi buah kurma agar dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

b. Bagi Desa Tegalsari

Hasil penelitian ini dapat dapat dijadikan sebagai sumbangan pikiran bagi para remaja putri desa tegal sari yang mengalami anemia.

c. Bagi Partisipan/Responden

Dapat dijadikan pedoman/acuan jika suatu saat remaja putri desa Tegal Sari ketika sedang dinyatakan anemia setelah melakukan pemeriksaan kesehatan dan sebagai pedoman untuk tetap menjaga pola hidup sehat bagi para partisipan.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Penelitian Terkait yang Telah Dilakukan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Ekasari <i>et al.</i> , 2017)	Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar hemoglobin Pada siswi Kelas XI di SMA grogol KabuPaTen Kediri	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kadar hemoglobin sekitar 10,81 gr% dimana hampir seluruhnya (93,3 %) sebelum konsumsi kurma (Phoenix dactylifera) mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin tertinggi adalah 11,8 gr% dan kadar hemoglobin terendah adalah 9,90.	Pengaruh konsumsi kurma	Perbedaannya tempat penelitian dan metode penelitian serta variabel penelitian.
2.	(Ridwan <i>et al.</i> , 2018)	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar	Hasil penelitian juga menunjukkan pengukuran kadar Hb setelah mengkonsumsi buah kurma kadar Hb tertinggi 14,0 gr/dL dan kadar Hb terendah 9,5 gr/dL. Kadar Hb rata-rata setelah mengkonsumsi buah kurma adalah 12,65. Rata-rata peningkatan	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar	Perbedaannya tempat penelitian dan metode penelitian serta variabel penelitian.

			<p>kadar Hb setelah mengkonsumsi buah kurma sebesar 1,5 gr/dL. Namun dalam penelitian ini ada 1 responden yang kadar Hb tidak meningkat dan 2 responden yang kadar Hb tetap setelah konsumsi buah kurma.</p>	
3.	(Tutik & Ningsih, 2019)	<p>Pemeriksaan Kesehatan Hemoglobin Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Pekon Tulung Agung Puskesmas Gadingrejo Pringsewu</p>	<p>Pada hasil pemeriksaan yang dilakukan di posyandu Lansia Pekon Tulung Agung terhadap 17 Lansia didapatkan hasil kadar hemoglobin rata-rata berkisar antara 12–14 g/dL, hal ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ke 17 Lansia dalam batas normal.</p>	<p>Pemeriksaan kadar hemoglobin Waktu, tempat, judul penelitian, dan subjek penelitian.</p>
