

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asupan zat besi atau vitamin B12 yang tidak mencukupi dapat menyebabkan anemia pada penderita anemia yang memiliki penyakit kronis tertentu seperti ginjal, kanker, menstruasi yang berat pada wanita, atau talasemia, dan memiliki kelainan keturunan. Anemia dapat terjadi jika seseorang dengan kondisi ini kehilangan lebih banyak sel darah merah dari pada yang dapat diproduksi oleh tubuhnya. Remaja perempuan sebagian besar menderita gizi buruk karena remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulannya dan juga karena kebiasaan mengonsumsi makanan tidak bergizi di setiap harinya, sehingga lebih besar kemungkinannya terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini menempatkan mereka pada risiko lebih tinggi menderita anemia dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, masyarakat tidak menyadari bahwa zat besi yang berasal dari daging dan protein hewani seperti (ayam dan ikan) dari hal tersebut sehingga dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang dan kekurangan zat besi dalam tubuh. Untuk menjaga kecukupan zat besi dalam tubuh, dianjurkan untuk melakukan pola makan yang bervariasi dan seimbang setiap hari. Pemenuhan zat gizi tersebut juga harus tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan tetap menjaga berat badan normal agar terhindar dari masalah gizi (Kemenkes RI, 2018).

Karena tidak menular dan tidak dapat ditularkan dari orang ke orang anemia tidak dapat dianggap sebagai penyakit menular. Anemia merupakan kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat, serta kelainan keturunan atau penyakit kronis tertentu, yang merupakan penyebab internal umum anemia. Anemia sering kali disebabkan oleh kehilangan darah yang berlebihan atau penurunan sintesis sel darah merah. Ketika tubuh tidak mampu memproduksi cukup sel darah merah yang sehat maka akan terjadi

kondisi yang disebut anemia defisiensi besi. Kekurangan asam folat atau vitamin B12 dan ketidak mampuan tubuh menyerap nutrisi dengan baik atau mencukupinya sehingga menyebabkan anemia. Karena anemia lebih sering disebabkan oleh faktor internal seperti masalah genetik atau kekurangan pola makan dibandingkan oleh kuman seperti virus atau bakteri, maka dari hal tersebut anemia tidak dianggap sebagai penyakit yang dapat menyebar dari orang ke orang. Berdasarkan penelitian (Yulianingsih et al, 2020) usia menstruasi, kesadaran akan anemia, dan penggunaan pil suplemen darah merupakan variabel lain yang berhubungan dengan anemia. Hasil penelitian (Putra et al, 2020) anemia mungkin disebabkan oleh beberapa variabel seperti volume menstruasi yang sangat besar.

Kelelahan, lesu, dan letih merupakan gejala anemia, penyakit kesehatan yang membatasi aktivitas dan produktivitas penderitanya. Selain meningkatkan risiko terkena penyakit kronis di masa dewasa, anemia juga meningkatkan kemungkinan generasi mendatang akan kesulitan mendapatkan gizi yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Jika kadar hemoglobin seorang wanita kurang dari 12 g/dL dan berusia di atas 15 tahun serta tidak hamil, maka ia dianggap menderita anemia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Meidayati, R.D., & Purwati, 2017). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa 1,62 miliar orang menderita anemia, tingkat prevalensi di berbagai kelompok umur adalah sebagai berikut: 47,4% pada anak prasekolah, 25,4% pada anak usia sekolah, 41,8% pada wanita usia subur dan 12,7% pada pria (WHO 2022). Kementerian Kesehatan Indonesia (2018) melaporkan bahwa 32% remaja (15-24 tahun) menderita anemia yang berarti sekitar 3-4 dari 10 remaja pada kelompok usia tersebut. Sleman mengalami anemia sebesar 18,1%, Yogyakarta sebesar 35,2%, Kulon Progo sebesar 73,8%, Bantul sebesar 54,8%, dan Gunung Kidul sebesar 18,4%, menurut Risesdas DIY 2018. Berdasarkan data yang dihimpun pada tahun 2018 oleh Dinas Kesehatan DIY. Kulon Progo Regency menonjol sebagai distrik paling berbahaya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa, sebesar 34,75%, lebih dari

30% remaja perempuan di kabupaten tersebut memiliki kadar hemoglobin (Hb) di bawah 12 g/dl (Kusnadi, 2021).

Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena mereka mengalami menstruasi di setiap bulannya dan kurang mendapat pendidikan tentang kondisi tersebut sehingga remaja perempuan berisiko lebih tinggi terkena anemia. Untuk mengisi kembali darah yang hilang saat menstruasi remaja putri memerlukan peningkatan asupan zat besi pada saat mengalami menstruasi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018) kadar zat besi dalam darah yang dianggap rendah adalah 11,5 g/dl untuk anak usia 5-11 tahun, 12,0 g/dl untuk anak usia 11-14 tahun 12 g/dl untuk wanita usia 15 tahun ke atas, dan 13 g/dl untuk anak laki-laki (Indrawatiningsih et al., 2021). Remaja perempuan yang menderita anemia mengalami kesulitan dengan sistem kekebalan tubuh, kapasitas fisik, pertumbuhan, dan kinerjanya. Dalam jangka panjang anemia selama kehamilan yang tidak diobati akan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah, perdarahan berlebih setelah melahirkan, kematian ibu, dan stunting pada keturunannya. Oleh karena itu, kualitas generasi muda saat ini harus mendapat pertimbangan khusus (Mayguspin et al, 2022).

Terdapat 165 juta anak di bawah usia lima tahun yang mengalami stunting dan menjadikan stunting atau malnutrisi sebagai masalah gizi global. Dibandingkan tahun 2018, jumlah anak stunting secara keseluruhan sebanyak 1.328.929 anak dengan proporsi 8,5%, meskipun terjadi penurunan yang signifikan, anak stunting masih menjadi masalah di Indonesia (Kementerian Dalam Negeri RI, 2021) ketika seorang wanita hamil menderita anemia, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janinnya, serta masalah lainnya. Ketika seorang wanita hamil menderita anemia, janinnya tidak mendapatkan cukup oksigen untuk tumbuh dan berkembang secara normal. Selain itu, penyakit ini juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI, yang selanjutnya berdampak pada jumlah makanan yang dikonsumsi bayi setelah melahirkan. Salah satu bentuk anemia yang paling umum yaitu kekurangan zat besi yang dapat

berdampak pada pembentukan hemoglobin yang penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh termasuk bayi yang sedang berkembang di dalam rahim ibu. Otak dan organ lain berkembang lebih lambat dan berbeda pada janin yang tidak mendapat cukup oksigen selama kehamilan. Kekurangan zat besi mempengaruhi gizi ibu hamil karena memperlambat produksi dan konsentrasi hemoglobin dalam sirkulasi (Ifeanyi, 2018). Kemampuan tubuh dalam menyerap dan menggunakan zat besi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi kadar hemoglobin. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi, misalnya vitamin C membantu penyerapan zat besi dan menghambat penyerapan kalsium (Waldvogel, et.al, 2019). Agar zat besi diubah menjadi sel darah merah selama produksi hemoglobin, vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan (Effect et al., 2024).

Oleh karena itu, mengingat kasus-kasus tersebut di atas dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius, khususnya bagi remaja yang sedang hamil, maka permasalahan ini perlu diatasi sejak dini dengan mencegah anemia pada remaja agar tubuh siap untuk hamil sehingga kebutuhan zat besi dalam tubuh terpenuhi. Sebagai bagian dari upaya mencapai kesehatan yang optimal, salah satu strateginya adalah dengan meningkatkan status gizi masyarakat. Salah satu strategi untuk mencapai tujuan ini adalah dengan memperkenalkan inisiatif pemerintah di Indonesia untuk menurunkan jumlah atau prevalensi anemia. Remaja dapat meminum satu tablet seminggu sekali, sebaiknya pada malam hari untuk meminimalkan rasa mual, sebagai bagian dari program tablet tambah darah yang disponsori pemerintah yang bertujuan untuk memerangi anemia. Setiap tablet mengandung 60 mg fe. Meski begitu, anemia masih tergolong umum terjadi di Indonesia. Dengan menerapkan gaya hidup sehat dan makan makanan bergizi dapat membantu menghindari anemia. Cara terbaik untuk menghindari anemia adalah dengan menjalani pola hidup sehat (Julaeha, 2020).

Pilihan bergizi adalah salah satunya jika ingin meningkatkan kadar hemoglobin, sebaiknya makan lebih banyak produk hewani seperti ayam,

ikan, dan telur, serta berbagai sayuran, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan, termasuk kurma. Berasal dari Timur Tengah, kurma dikenal dalam bahasa latin sebagai *phoenix dactylifera*. Warnanya bisa berkisar dari coklat muda hingga hampir hitam. Hal terpenting tentang kurma adalah jumlah riboflavin, niasin, piridoksal, dan folat yang dikandungnya. Seratus gram kurma menyediakan sembilan persen dari asupan harian nutrisi yang direkomendasikan. Kurma juga mengandung kalsium dan zat besi, dengan kandungan zat besi sebesar 1,02 mg per 100 gramnya. Tubuh mendapat manfaat dari kandungan zat besi ini, dan anemia dapat diobati dengan kurma yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Usus menyerap zat besi dalam kurma, dan darah membawanya ke sel darah untuk proses hematopoiesis. Proses pembentukan hemoglobin melibatkan pengikatan besi pada heme dan empat globin berbeda. Jadi, bagi penderita anemia, kurma secara tidak langsung dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin ke kisaran normal (Novikasari, 2022).

Menurut penelitian (Eka Yuni Safitri, 2022) didapati ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri. Hal ini dikarenakan nutrisi yang terkandung didalam buah kurma mengandung zat-zat penting sebagai berikut (campuran glukosa sukrosa dan fruktosa) protein lemak serta protein B1 B2 B3, potassium, kalsium, besi klorin tembaga magnesium sulfur fosfor sebagian besar gula yang terkandung didalam buah kurma merupakan gula monosakarida, sehingga mudah dicerna oleh tubuh antara lain glukosa dan fruktosa kandungan gula pada kurma sangat tinggi sekitar 70% yaitu 70-73% gram per 100 gram (Safitri, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Kalibawang didapatkan data jumlah siswi kelas VIII A, B dan C adalah 40 orang. Diketahui bahwa dari 40 orang siswi terdapat 20 orang atau (50%) siswi mengeluh letih, lemas, sering mengantuk dan pusing. Sehingga di duga mengalami anemia, Dilakukan pemeriksaan hb menggunakan alat cek hb untuk menemukan berapa orang siswi yang

mengalami anemia dengan kadar hb < 12,0 jadi, jika kadar Hb pada remaja SMP lebih rendah dari nilai tersebut maka mereka di kategorikan mengalami anemia.

Menurut hasil penelitian dari (Ukat et al, 2018) Menyatakan bahwa pengetahuan terhadap gaya hidup sehat seseorang dapat memberikan dampak positif sebagai pencegahan anemia. Kemudian penelitian lain yang mendukung ialah penelitian (Widayati et al, 2020) dan (Aminingsih & Putra, 2019) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang anemia maka akan berdampak pada perilaku sehari-hari seperti ada kemauan untuk melakukan tindakan pencegahan anemia seperti menjaga gaya hidup yang sehat (Rosdiana, 2022).

Maka dari data penelitian diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di SMPN 2 Kalibawang Kulonprogo" Karena menurut peneliti dengan mengambil judul diatas kita dapat mengetahui apakah buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin untuk mengatasi anemia pada remaja atau tidak.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia "

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kadar hemoglobin pada remaja sebelum mengonsumsi buah kurma.

- b. Untuk mengetahui kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah kurma
- c. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah kurma.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dan menarik di perpustakaan universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sehingga bermanfaat bagi para mahasiswa yang merupakan calon tenaga kesehatan, khusus nya untuk para calon bidan yang nantinya akan memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswi SMP N2 Kalibawang Kulonprogo
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi tambahan bagi siswi SMP N2 Kalibawang Kulonprogo tentang anemia dan pengetahuan mengenai pengaruh buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan temuan penelitian ini akan berguna dan dapat dijadikan dasar bagi kebijakan kesehatan yang berhubungan dengan pencegahan dan pengobatan anemia di kalangan remaja di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti

hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan bagi peneliti tentang anemia dan pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Adinda Fitri Amaris (2022)	Pengaruh Pemberian Kurma (<i>Phoenix dactylifera</i>) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>scoping review</i> . Dampak pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin pada individu dengan anemia menjadi fokus publikasi penelitian yang di pilih. Delapan artikel penelitian yang judulnya memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan sebagai sampel dalam	Berdasarkan temuan penelitian tersebut, empat publikasi menunjukkan kenaikan rata-rata kadar hemoglobin di atas 11 gr/dl sementara empat penelitian tambahan menunjukkan kenaikan rata-rata kadar di bawah 11 gr/dl.	Sama-Sama memberikan buah kurma sebagai peningkatan kadar hb pada remaja	Sebanyak 37 remaja berpartisipasi dalam penelitian sebelumnya dan setiap peserta diberi tanggal untuk jangka waktu 10 hari. Penelitian saat ini menggunakan jumlah sampel 40 siswi kelas VIII a,b,c. yang di pilih secara <i>cluster random sampling</i> sebanyak 20 orang untuk di jadikan sampel penelitian. pemberian buah kurma selama 7 hari.

			penelitian ini.			
2.	Rosfita rasyid (2022)	Pengaruh Pemberian Buah Kurma (<i>Phoenix Dactylifera L</i>) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi	Empat puluh remaja perempuan di pilih secara random sampling dan desain penelitian adalah quasi experiment.	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kurma dapat meningkatkan kadar hb pada remaja. sebagai contoh rata-rata kadar feritin pada kelompok intervensi meningkat dari 36,5 sebelum menjadi 58,8 setelah pemberian , sedangkan rata rata kadar hemoglobin meningkat dari 11,9 menjadi 12,3 setelah pemberian.	Sama -Sama menggunakan buah kurma untuk meningkatkan kadar hb pada remaja.dan sama sama memberikan buah kurma untuk konsumsi selama 7 hari.	Jumlah sampel, Tempat dan waktu yang berbeda dan juga penelitian sebelumnya menggunakan reknik random sampling untuk memilih sampel sebanyak 40. Penelitian saat ini memiliki penelitian <i>cluster random sampling</i> dengan sampel 20 orang.
3.	M.Ridwan (2018)	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri	Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan rancangan <i>the one group pretest - posttest</i> .	Hasil penelitian rata-rata kadar hemoglobin meningkat sebesar 1,2 gr/dl setelah intervensi dari 10,45 gr/dl 46,5 dari total sebelum intervensi menjadi 11,70 gr/dL (49,3%), dari total nilai p sebesar 0,000	Sama-Sama menggunakan penelitian pre eksperimen dengan rancangan <i>one grup pretest - posttest</i> dan sama- sama memberikan buah kurma selama 7 hari.	Penelitian sebelumnya menggunakan 71 siswi kelas XI madrasah Aliyah yang menderita anemia sebagai populasi penelitiannya Peneliti saat ini memilih Populasi penelitian seluruh siswi SMP kelas VIII yang berjumlah 40 orang

				ditemukan dalam analisis menunjukkan bahwa kurma memang berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb..		dengan jumlah sampel 20 orang.
4.	Arini Pradita Roselyn (2019)	Pemberian buah kurma (<i>phoenix dactylifera</i>) ke penderita anemia pada remaja putri terhadap kadar hemoglobin di SMA N1 natar kabupaten lampung.	Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kelompok kontrol non ekuivalen dengan desain penelitian Quasi Experiment	Dengan standar deviasi sebesar 0,4881 dan nilai rata-rata sebesar 1,93200 untuk selisih input tanggal sebelum dan sesudah, kelompok intervensi mengungguli kelompok kontrol yang memiliki nilai rata-rata sebesar 0,15200 dan standar deviasi sebesar 0,23650.	Sama sama menggunakan buah kurma sebagai peningkatan kadar hemoglobin pada remaja.	peneliti sebelum menggunakan kontrol desain kelompok non-ekuivalen dalam studi eksperimen. selama enam hari. Satu kelompok diberi selama tujuh hari penelitian dilakukan dengan menggunakan desain pra-eksperimenta .