

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia defisiensi besi karena kebutuhan zat besi mereka meningkat selama masa pertumbuhan. Pada masa ini, remaja memerlukan lebih banyak energi, protein, dan nutrisi lain dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pematangan seksual pada remaja menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi, yang lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan remaja putra, karena zat besi diperlukan untuk menggantikan yang hilang saat menstruasi (Nasruddin, 2021; Jaelani M, 2017).

Umumnya, remaja putri mengalami menstruasi dan memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti tidak sarapan, malas minum air putih, menjalani diet tidak sehat untuk langsing (mengabaikan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral), serta sering mengonsumsi makanan rendah gizi dan makanan siap saji. Akibatnya, mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk sintesis hemoglobin (Hb). Jika kebiasaan ini berlangsung lama, kadar Hb akan terus menurun dan menyebabkan anemia (Suryani, 2015 dalam Usman & Kurnaesih, 2019).

Anemia adalah kondisi di mana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah batas yang ditetapkan oleh WHO pada 2015, yaitu kadar hemoglobin kurang dari 13,0 gram/dl pada pria dan kurang dari 12,0 gram/dl pada wanita (Usman & Kurnaesih, 2019). Hingga saat ini, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang mencapai sekitar 53,7%. Kemenkes RI (2013) melaporkan bahwa prevalensi anemia nasional pada semua kelompok usia adalah 21,70%, dengan prevalensi anemia pada perempuan (23,90%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (18,40%). Menurut Kementerian Kesehatan 2019 dalam Profil Kesehatan Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2018 mencapai 25%, dengan provinsi Bali memiliki

angka tertinggi sebesar 92,61%, sedangkan yang terendah adalah Kalimantan Barat dengan 9,62%. Sebanyak tujuh provinsi belum mencapai target Rencana Strategis (Renstra) tahun 2018.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007-2018 terlihat meningkat jumlah remaja yang mengalami anemia. Pada tahun 2007 jumlah remaja mengalami anemia ialah sebanyak 6.90%, meningkat pada tahun 2013 yaitu sebesar 18,40%, terakhir meningkat tajam pada tahun 2018 yaitu sebesar 22,7%. Hal ini berarti terdapat 22,7% wanita usia subur di Indonesia mengalami anemia dan beresiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi lainnya. Sedangkan di Provinsi Jambi terdapat 23.9% remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2018. (HUMAS SETDA KOTA JAMBI, 2021) dalam (Nadhirfa Zulfa Amalirya ert al., n.d.) .

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Meylani & Alexander, 2019) dalam (Husna & Saputrir, 2022). Peningkatan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan menggunakan suplemen dan juga dari makanan. Suplemen yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin yaitu tablet Fe, asam folat dan vitamin C. Penanganan anemia selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan intervensi dengan bahan makanan tapi hal tersebut masih jarang dilakukan. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia gizi besi yaitu buah naga.

Buah naga merupakan tanaman kaktus yang memiliki manfaat bagi kesehatan manusia, diketahui oleh beberapa ahli memiliki kandungan gizi yang lengkap. Setiap 100 gram buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) mengandung 82,5- 83,0 gram air, 0,21-0,61 gram lemak, 0,16-0,23 gram

protein, 0,7-0,9 gram serat, 0,005-0,012 mg karoten, 6,3-8,8 mg kalsium, 30,2-36,1 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 1,297-1,300 mg niasin, dan 8-9 mg vitamin C. Buah naga termasuk dalam makanan yang mengandung zat-zat penting untuk pembentukan sel darah, sehingga dapat membantu mengatasi penurunan kadar hemoglobin (Mariratir et al., 2022). Buah naga mengandung zat prebiotik yang membantu proses metabolisme usus besar dan membunuh bakteri jahat sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih baik (Mariratir et al., 2022). Buah naga memiliki peran penting dalam pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia karena kandungan fitokimia yang sangat lengkap dalam buah naga. Fitokimia tersebut memberikan kontribusi dalam proses hematopoiesis (Sirterpu & Hutabarat, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitrirasnanir et al., 2020) menyatakan bahwa mengonsumsi jus buah naga yang memiliki banyak nutrisi seperti protein, zat besi, vitamin A, vitamin B2, dan vitamin C, memiliki manfaat yang besar bagi tubuh dan proses metabolisme di dalamnya. Dalam hal ini, jus buah naga dapat meningkatkan jumlah hemoglobin dalam darah. Untuk melakukan treatment ini, disarankan untuk mengonsumsi 300 gram buah naga yang diolah dengan 100 ml air dua kali sehari selama enam hari pada remaja putri. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Marwang et al., 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus buah naga, rata-rata kadar Hb remaja putri adalah 11,14 gr %, sedangkan setelah diberikan jus buah naga, rata-rata kadar Hb meningkat menjadi 12,47 gr %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb setelah mengonsumsi jus buah naga.

Salah satu buah yang sangat kaya akan vitamin C adalah buah naga dan jambu biji. Buah naga mengandung vitamin C, yang berperan penting dalam membantu penyerapan zat besi melalui saluran pencernaan dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Chendriany dkk., 2021). Jambu biji, di sisi lain, mengandung vitamin C yang 6 kali lebih banyak dari jeruk, 10 kali lebih banyak dari pepaya, 17 kali lebih banyak dari jambu biji, dan 30 kali lebih

banyak dari pisang (Khairussyifa dkk., 2020). Sebuah penelitian sebelumnya dengan judul “Observasi Klinik Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) dan Jambu Biji (*Psidium guajava*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Wanita Menstruasi” (Kartika dkk., 2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam peningkatan hemoglobin antara kelompok yang mengonsumsi jus buah naga dan jus jambu biji.

Penelitian ini didukung oleh studi lain yang dilakukan oleh Tsabitha dkk. (2022), yang menemukan bahwa kedua kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang hampir sama, meskipun jus buah naga sedikit lebih efektif dibandingkan jus jambu biji. Dengan demikian, kedua jenis jus buah tersebut dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin, tergantung pada preferensi individu. Kandungan zat besi (Fe), vitamin C, dan nutrisi lainnya dalam masing-masing buah mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin dalam darah. Dalam 100 gram buah naga, terdapat 0,55-0,65 mg Fe dan 8-9 mg vitamin C, sementara dalam 100 gram jambu biji merah terkandung 0,31 mg Fe dan 183,5 mg vitamin C. Meskipun kandungan Fe pada buah naga sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan jambu biji, kandungan vitamin C pada jambu biji merah yang lebih tinggi juga berkontribusi pada perbedaan hasil peningkatan kadar hemoglobin (Perdana et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 21 Siswi remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Jambi. Penelitian melakukan pemeriksaan cek hemoglobin pada 21 siswi dari 21 siswi 19 siswi rata-rata memiliki HB 14 gr/dl, 1 siswa yang mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin 11,6 gr/dl dan 1 mahasiswa mengalami anemia sedang dengan kadar hemoglobin 8,6 gr/dl. Peneliti juga melakukan pemeriksaan fisik meliputi wajah terlihat pucat, kelopak mata pucat, bibir agak pucat, dan siswi merasakan sakit kepala.

Berdasarkan hal itu maka penting untuk dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di SMAN 2 Kota Jambi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui gejala-gejala anemia dan belum banyak yang mengetahui tentang manfaat buah naga. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di Sman 2 Kota Jambi”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di Sman 2 Kota Jambi” serta dapat membuat dokumentasi dalam bentuk gambar / video.

2. Tujuan Khusus

- a. Di ketahui karakteristik pada remaja SMAN 2 Kota Jambi
- b. Di ketahui Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja sebelum diberikan jus buah naga pada siswi
- c. Di ketahui Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja sesudah diberikan jus buah naga pada siswi

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini akan bermanfaat untuk menambah wawasan tenaga kesehatan, khususnya terkait manfaat buah naga untuk menambah hemoglobin remaja dan mengetahui perbedaan setelah melakukan pemberian buah naga terhadap remaja

2. Praktis

- a. Manfaat bagi remaja

Sebagai informasi bahwa pentingnya pengetahuan remaja tentang khasiat buah naga dan pengaruh mengkonsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobinnya.

b. Manfaat bagi institusi pendidikan

Dapat menjadi tambahan bacaan atau referensi dalam menggambarkan dan menentukan kebijakan baru untuk meningkatkan pengetahuan manfaat buah naga untuk menaikkan Hb.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti, Tahun dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Munadira Usman; Arman; Een Kurnaesih (2020) “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 4 Pangkep Tahun 2019”	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>nonequivalent control group design</i> .	Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh antara pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMAN 4 Pangkep.	Persamaan: Variabel penelitian Instrument penelitian berupa kuesioner Perbedaan: Desain penelitian Teknik sampling Waktu dan tempat
2	Meirna Eka Fitriasnani; Siti Aminah; Sofianah (2022) “Pengaruh Konsumsi Buah Naga (<i>Hylocereus</i>) Terhadap Kaadar Hemoglobin Pada Siswi Dengan Anemia Di	<i>Pre ekperimental dengan pendekatan one group pre test post test</i>	Hasil didapatkan nilai kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan buah naga mengalami kenaikan 0,90 gr%. Sehingga terdapat pengaruh konsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia di SMAN 5 Kediri tahun 2019.	Persamaan: Variabel bebas pemberian buah naga Instrumen penelitian berupa kuesioner Perbedaan: Variable terikat Desain penelitian Waktu dan tempat

SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019”				
3	Sumarni Marwang; Rosita Passe; Jumrah Sudirman (2023) “Peningkatan Kadar Haemoglobin Dengan Pemberian Jus Buah Naga Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Tahun 2023”	<i>Quasi eksperiment</i> dengan desain eksperimen yang digunakan adalah <i>One-group pretest- posttest design.</i>	Hasil menunjukkan ada pengaruh antara pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMAN 18 Makassar.	Persamaan: Variabel penelitian pada remaja Desain penelitian quasi eksperiment Perbedaan: Instrument penelitian berupa kuesioner Waktu dan tempat
