

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 Tahun 2016, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk pada tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis kognitif dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi dan membutuhkan asupan makanan yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh remaja sangat perlu dalam proses sintesis pembentukan hemoglobin.

Hemoglobin adalah protein yang kaya akan zat besi yang berfungsi mengikat oksigen. Suatu keadaan kadar hemoglobin yang lebih rendah dari batas normal dapat menyebabkan anemia sehingga kapasitas pengangkutan oksigen dari darah berkurang.

Anemia adalah kekurangan kadar haemoglobin dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan

diseluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Menurut World Health Organization, prevalansi anemia dunia berkisar 40-88%, dengan total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia dikelompok umur 15 –24 tahun sebesar 37,1%. Namun, Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri meningkat menjadi 48,9% pada kelompok umur 15-24 tahun. Hal-hal tersebut jelas menguatkan bahwa meningkatnya kejadian anemia pada remaja dan menguatkan bahwa kesehatan remaja harus lebih diperhatikan.

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2018 untuk remaja putri yaitu sebesar 29,8%. Sedangkan data Dinas Kesehatan Pematangsiantar dari 23 Pukesmas yang ada di Kota Pematangsiantar, didapatkan bahwa remaja putri yang beresiko anemia yaitu sebanyak 233 dari 5799 remaja putri yang dijang. Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 Tahun 2016, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk pada tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kandungan zat besi makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan untuk

masa pertumbuhan dan meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, serta kehilangan zat-zat besi dari tubuh contohnya saat menstruasi. Jika hal ini terjadi terus-menerus tanpa ada penanggulangan menyebabkan menurunnya ketangkasan berfikir dan kebugaran, serta menurunnya produktifitas kerja.

Untuk membantu mencegah kekurangan zat besi, banyak hal yang dapat dilakukan, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan mengandung zat besi yang dibutuhkan seperti terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan memegang peranan penting dalam menunjang kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu tanaman alternatif yang dapat memenuhi kekurangan zat besi pada remaja putri yang anemia dapat diberikan terapi komplementer yang berasal dari herbal. Contohnya bayam, brokoli, bit, dan terung belanda. Salah satu buah yang memiliki vitamin C, Fe dan banyak senyawa bermanfaat lainnya adalah terung belanda. Terung belanda mengandung antosianin yang termasuk kedalam golongan flavonoid yang merupakan salah satu antioksidan. Menurut hasil analisis lengkap, kandungan zat besi (Fe) dalam terung belanda adalah 3,6 -5,9 mg/100 gram dan memungkinkan untuk mengatasi anemia, dimana dapat membantumenaikkan jumlah sel darah merah (eritrosit) pada penderita anemia.

Berdasarkan hasil penelitian Utami Gamy Tri dan Yulia tentang efektifitas jus terung belanda terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, menunjukkan bahwa terapi jus terung belanda efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin untuk wanita hamil dengan anemia (P value

0,008). Hasil penelitian ini direkomendasikan pada pelayan kesehatan untuk memberikan edukasi dan promosi tentang terapi komplementer jus terung belanda bagi wanita hamil untuk mencegah anemia. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Yufri Aldi dkk (**tahun dibuat**) tentang efek jus terung pirus (terung belanda) terhadap jumlah sel darah merah (eritrosit) dan nilai hematokrit. Pemberian jus terung belanda dengan dosis 0,52 mL pada mencit dan 200gr pada manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus terung belanda meningkatkan sel darah merah, retikulosit, hemoglobin, mencit putih jantan dan pada manusia pada setiap dosis secara bermakna ( $p < 0,05$ ). Dosis 0,52 mL memberikan efek yang paling baik di banding dosis yang lain. Dosis 0,52 mL setara dengan 200 gr untuk pemakaian manusia, di buktikan uji statistik ANOVA dua arah.<sup>12</sup> Dalam memenuhi kebutuhan akan zat gizi. Remaja putri membutuhkan 15-18mg zat besi perhari ketika menstruasi dan 12-14mg pada saat tidak menstruasi. Jus terung belanda memiliki kandungan zat besi (Fe) sekitar 3,6-5,9 mg/100g bahan dan vitamin C 25mg/100 g bahan. Kandungan vitamin C pada terung belanda memenuhi 27,44% RDI (Referance Daily Intake). Tingginya kandungan Fe dan vitamin C dalam terung belanda dapat mencegah anemia.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada di SMAN 4 Pematangsiantar tahun 2024I yang ada dikota Pematangsiantar, . Dikarenakan faktor perubahan tempat tinggal dan penyesuaian, karenakesibukandanpolatidur yang berubah dari SMP ke SMA, beberapa orang mengeluhkan sering lelah dan susah tidur, sedangkan semua siswi mendapat asupan yang baik selama di rumah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh jus terungbelandaterhadapkadar hemoglobin remaja putri di sman 4 pematangsiantar tahun 2024”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jus terungbelandaterhadapkadar hemoglobin di sman 4 pematangsiantar Pematangsiantar tahun 2024.

### **b. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus terung belanda padaremaja putri di SMAN 4 Pematangsiantar tahun 2024.
2. Mengetahui rerata kadar hemoglobin sesudah pemberian jus terung belanda padaremaja putri di SMAN 4 Pematangsiantar tahun 2024
3. Mengetahui pengaruh jus terung belanda terhadap kadar hemoglobin remaja putri diSMAN 4 Pematangsiantar tahun 2024

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasikan ilmu yang sudah di dapat selama perkuliahan sehingga dapat di terapkan di masyarakat.

### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan masukan dan informasi bagi

tempat penelitian dalam upaya pencegahan anemia pada remaja, dan khususnya seluruh responden penelitian untuk menambah wawasan serta dapat di praktikan di kehidupan sehari-hari karena bahan terapi yang di gunakan terjangkau dan mudah.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk di jadikan bahan bacaan dan bahan acuan bagi siswa/i yang memerlukan, menambah informasi tentang pemberian jus terung belanda terhadap kadar hemoglobin remaja putri serta dapat di pergunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.