

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja akan menjadi tenaga kerja bangsa di masa depan, kita harus mempersiapkan mereka dengan menjaga kesehatan mereka agar mereka dapat berkembang menjadi sumber daya manusia yang terbaik. Salah satu masalah yang paling umum dihadapi remaja, terutama remaja putri, adalah anemia. Beban tiga kali lipat dari kekurangan gizi, yang mencakup anemia yang parah sebagai kekurangan gizi, masih mempengaruhi Indonesia. (Kemenkes RI, 2020).

Anemia ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah yang lebih rendah dari biasanya. Anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah remaja putri (kurang dari 12 gram per desiliter) (Nuraeni, 2020). Protein, garam, zat besi, dan pewarna merupakan penyusun hemoglobin (Suandika, 2022).

Akibat kekurangan zat besi dalam darah, Kadar hemoglobin yang rendah dalam darah merupakan akibat dari terganggunya pembentukan sel darah merah. Kondisi ini dikenal sebagai anemia defisiensi zat besi. Tubuh membutuhkan zat besi, Sintesis hemoglobin, yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, bergantung pada vitamin ini (Nurrahmaton, 2023).

Menurut data WHO tahun 2019, 29,9% wanita usia subur di seluruh dunia menderita anemia. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Anemia menyerang 16,3% penduduk usia 5-14 tahun dan 15,5% penduduk usia 15-24 tahun (SKI, 2023). Jika tidak segera ditangani, maka remaja putri yang akan menjadi calon ibu di masa mendatang berisiko melahirkan bayi dengan kondisi stunting. Prevalensi stunting di Kabupaten Dairi pada tahun 2022 berdasarkan data SSGI masih tinggi, yaitu sebesar 28,6%. Sesuai

dengan target yang telah ditetapkan berdasarkan PERPRES RI No. 72 tentang Percepatan Penurunan Stunting Kabupaten Dairi menyusun rencana pencapaian prevalensi stunting pada tahun 2023 dengan angka 25,37%, dan pada tahun 2024 dengan angka 20,55% (Trinugroho, 2024). Anemia pada ibu hamil menjadi penyebabnya dan juga karena anemia yang diderita pada masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang efektif untuk menurunkan prevalensi anemia, khususnya di Kabupaten Dairi.

Gejala yang dialami remaja putri anemia ialah Wajah, kelopak mata, dan telapak tangan pucat disertai kelemahan, pusing, kelelahan dan kecenderungan merasa mengantuk bahkan setelah cukup tidur (Khayatunnisa, 2021).

Bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dengan kualitas hidup yang buruk lebih mungkin dilahirkan dari gadis remaja yang menderita anemia, serta memiliki masalah memori dan intelektual. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi anemia pada remaja putri sebelum mereka hamil guna mempersiapkan tubuh mereka untuk menjadi ibu yang sehat (Kumalasari, 2019).

Ada dua pendekatan untuk mengobati anemia: farmakologis dan non-farmakologis. Pemberian farmakologis dengan menelan tablet (Fe), meskipun bau besi sering kali mengakibatkan mual dan muntah (Rohanah, 2023).

Tidak banyak orang yang mengetahui bit, makanan berwarna merah keunguan yang mengandung kalsium, magnesium, fosfor, kalium, zat besi, tembaga, mangan, selenium, seng, dan garam (Saula, 2020).

Kandungan flavonoid antosianin dan asam folat yang diperlukan untuk sintesis sel darah merah (eritrosit) banyak terdapat pada buah bit, maka bit dapat secara efektif mencegah anemia (Zuhraeni, 2021). Bit memiliki konsentrasi vitamin C sebesar 10 mg per 100 gram dan kandungan zat besi sebesar 1 mg per 100 gram. Karena vitamin B12 dan asam folat, yang penting untuk produksi

eritrosit yang sehat, ditemukan dalam bit, ia membantu menciptakan sel darah merah dan meningkatkan sirkulasi darah (Maimunah, 2021).

Vitamin C dan nutrisi lain yang membantu penyerapan zat besi diperlukan untuk mencegah anemia. Salah satu buah yang mengandung banyak vitamin C adalah pisang. Salah satu cara memanfaatkan dan mengawetkan pisang adalah dengan membuat tepung pisang. Tepung pisang kepok dalam 100 gram terdapat: 2,90 gram protein, 80,60 gram karbohidrat, 734 mg kalium, 4 mg zat besi, dan 2 mg vitamin C.

Tepung pisang merupakan bentuk olahan yang mudah dibuat, sehingga cocok untuk diterapkan baik di perkotaan maupun pedesaan. Pisang kepok adalah jenis yang paling baik untuk menghasilkan tepung pisang, yang memiliki warna lebih putih dibandingkan dengan tepung dari jenis pisang lainnya (Yana, 2022).

Selain vitamin C, yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi, protein hewani yang mengandung zat besi heme termasuk daging sapi, ayam, dan ikan juga sangat bermanfaat. Penyerapan zat besi heme dari sumber hewani dua kali lipat dari zat besi non-heme (Sadrina, 2021). Memberikan makanan merupakan salah satu cara untuk membantu remaja putri terhindar dari anemia. Sekitar 10-20% kebutuhan nutrisi harian dapat dipenuhi dari camilan.

Onde-onde adalah kue tradisional Indonesia berbentuk bulat sebesar bola pingpong dengan taburan wijen di permukaannya. Kue ini berbahan utama tepung ketan, yang dapat dicampur dengan tepung tapioka, tepung beras, tepung sagu, atau bahan lain seperti talas dan ubi. Bahan isian kini lebih beragam, tidak hanya kacang hijau, tetapi juga kacang merah, keju, coklat, buah-buahan, udang, dan lainnya. Untuk mengatasi anemia gizi besi pada remaja perempuan, solusi strategis yang efektif adalah menciptakan makanan sehat, seperti bola-bola dari buah bit dan tepung pisang kepok dengan isian daging ayam.

Berdasarkan survei pendahuluan di SMP Negeri 3 Sidikalang, dari 131 remaja putri yang diperiksa kadar hemoglobinnya secara digital, sebanyak 31 siswi (24%) terindikasi anemia dengan kadar Hb rata-rata 11,6 g/dl. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Untuk mengatasinya, diperlukan tambahan asupan bergizi dari pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti buah bit, daging ayam, dan tepung pisang kepok. Bola-bola Bitesam (Bit dan Tepung Pisang Kepok berisi daging ayam) merupakan salah satu solusinya. Dalam 100 gram Bitesam terkandung 241 kkal energi, 1,14 mg zat besi, 15,4 gram protein, 0,4 mg vitamin C, dan 13,76 µg asam folat.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “ Pengaruh Pemberian Bola-Bola Bitesam (Buah Bit Dan Tepung Pisang Kepok Isian Daging Ayam) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Sidikalang”.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh pemberian Bola-Bola Bitesam (Buah Bit Dan Tepung Pisang Kepok Isian Daging Ayam) terhadap peningkatan kadar Hb remaja anemia di SMP Negeri 3 Sidikalang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian Bola-Bola Bitesam (Buah Bit Dan Tepung Pisang Kepok Isian Daging Ayam) terhadap peningkatan kadar Hb remaja anemia di SMP Negeri 3 Sidikalang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kadar Hb awal remaja di SMP Negeri 3 Sidikalang.
- b. Menilai kadar Hb akhir remaja yang Anemia setelah pemberian Bola-Bola Bitesam terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang anemia di SMP Negeri 3 Sidikalang.

- c. Menganalisis Perbedaan Kadar Hb Sebelum Intervensi dan Kadar Hb Sesudah Intervensi di SMP Negeri 3 Sidikalang.
- d. Menilai hasil recall 24 jam sebelum pemberian dan sesudah pemberian Bola-Bola Bitesam.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis serta salah satu alternatif guna menerapkan pengetahuan yang sudah di dapat di bangku kuliah.

2. Bagi SMP Negeri 3 Sidikalang

Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi siswi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, serta menggunakan buah bit dan tepung pisang kepok isian daging ayam sebagai intervensi peningkatan kadar Hb.

3. Bagi Puskesmas Bola-bola Bitesam dapat digunakan sebagai bahan masukan menjadi salah satu program alternatif mengenai peningkatan kadar Hb pada remaja putri.