

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dengan usia antara 10 hingga 18 tahun. Masa remaja adalah periode yang rentan terhadap risiko kesehatan karena terjadi perkembangan tubuh yang pesat, yang memerlukan asupan gizi yang cukup. Sayangnya, kebutuhan gizi yang adekuat seringkali diabaikan oleh para remaja, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia (Putri, 2021).

Anemia menurut Kemenkes RI merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari Balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan. (Kemenkes RI 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka yang dilaksanakan pada tahun 2023, ditemukan 18,0% prevalensi anemia pada remaja, terutama remaja putri dengan kelompok umur 14-24 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Puskesmas Pagar Jati pada bulan Januari 2024 dengan pemeriksaan Hb di SMARK Serdang Murni Lubuk Pakam ditemukan bahwa dari 63 remaja putri kelas 10 (sepuluh) terdapat 39 siswi (61,9%) menderita anemia dengan kadar hemoglobin ≤ 12 gr/dl

Gejala anemia meliputi hilangnya nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan perilaku yang sering disebut dengan gejala 5L (Lemas, Letih, Lesu, Letih, Lemas), wajah yang pucat, dan pusing. Pada remaja, anemia dapat mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar, menurunkan kebugaran fisik, dan menghambat pertumbuhan, yang berdampak pada tingginya dan berat badan yang tidak mencapai tingkat yang normal (Paramita et al., 2024).

Faktor penyebab anemia antara lain asupan zat besi yang tidak mencukupi, yang dapat menyebabkan defisiensi zat besi, penyebab umum dari anemia. Zat besi penting dalam pembentukan hemoglobin, protein yang berfungsi membawa oksigen dalam darah, serta dalam proses metabolisme tubuh. Remaja putri seringkali mengalami kekurangan zat besi akibat menstruasi bulanan yang dapat menyebabkan kehilangan zat besi (Telisa et al., 2020).

Kebiasaan tidak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti jarang mengonsumsi sayur-sayuran, sumber zat besi nabati yang penting, dan lebih memilih makanan yang kaya karbohidrat dan lemak. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji atau junk food yang seringkali minim kandungan vitamin dan mineral juga menjadi kebiasaan yang umum di kalangan remaja. Pola makan yang kurang seimbang ini dapat menyebabkan kekurangan asupan zat besi dan nutrisi penting lainnya yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah anemia akibat kekurangan zat besi.

Vitamin C memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja karena membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Remaja sangat rentan terhadap anemia karena fase pertumbuhan yang pesat, yang memerlukan asupan zat besi yang cukup. Kekurangan vitamin C dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan, sehingga meningkatkan risiko anemia pada remaja. Selain itu, vitamin C juga berfungsi dalam produksi kolagen, protein yang

sangat penting dalam pembentukan jaringan tubuh (Tri Restu H, 2022).

Akibatnya, remaja putri yang mengalami anemia dapat mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan fisik, gangguan perilaku, serta masalah emosional, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan sel otak. Selain itu, remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami kondisi serupa saat hamil, yang dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Anemia juga berpotensi menyebabkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan, bahkan meningkatkan risiko kematian ibu dan anak (Handayani et al., 2022).

Upaya penanganan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan memberikan jus bayam hijau dan tomat, yang merupakan sumber zat besi dan vitamin C penting untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Pemberian jus ini telah terbukti meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dari 8,7 g/dl menjadi 10,1 g/dl, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam mengatasi kekurangan gizi penyebab anemia. Bayam hijau mengandung zat besi non-heme yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, sementara tomat, yang kaya akan vitamin C, berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi tersebut. Kombinasi kedua bahan ini tidak hanya mendukung produksi sel darah merah, tetapi juga menjadi alternatif alami bagi individu yang mungkin mengalami efek samping dari suplemen zat besi. Jus bayam hijau dan tomat dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi anemia dan meningkatkan status gizi secara keseluruhan (Imania et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Pemberian Jus Bayam, Hijau Tomat, Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam”

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian jus bayam hijau, tomat, kacang hijau) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian jus bayam hijau, tomat, kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai Kadar Hb sebelum intervensi remaja putri SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam
- b. Menilai Kadar Hb sesudah intervensi remaja putri setelah pemberian jus (bayam hijau tomat kacang hijau) di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam
- c. Menilai asupan zat gizi (energi, protein, vitamin c dan zat besi) sebelum dan sesudah pemberian jus bayam, hijau tomat, kacang hijau
- d. Menilai pengaruh pemberian jus bayam hijau tomat kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam

D. Manfaat penelitian

a. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis sebagai penerapan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah.

b. Bagi Institusi Sekolah

Sebagai bahan masukan atau informasi bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, serta menggunakan bayam hijau, tomat, kacang hijau sebagai intervensi peningkatan kadar hemoglobin di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai bahan masukan atau informasi bagi Puskesmas Pagar Jati terhadap data remaja putri anemia di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam