

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu persoalan kesehatan karena masalah mikronutrien yang banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia ialah anemia. Kadar hemoglobin (HB) darah <12gram/dl menjadi indikator terjadinya anemia, sementara hemoglobin berperan sebagai protein dominan dalam sel darah merah yang menjalankan fungsi transportasi oksigen serta karbon dioksida. Ketidacukupan asupan zat gizi yang mencakup zat besi, protein, serta vitamin c berpotensi memicu anemia (Alfianti, Dieny and Wijayanti, 2024). Salah satu yang menderita anemia adalah remaja putri.

Besarnya kebutuhan nutrisi selama fase pertumbuhan optimal menyebabkan kelompok remaja putri menghadapi tingkat kerentanan anemia yang relatif tinggi. Faktor lainnya adalah kehilangan darah yang cukup besar ketika remaja perempuan mengalami menstruasi sehingga kadar hemoglobin dapat mengalami penurunan secara signifikan (Sihotang and Tarigan, 2024). Salah satu konsekuensi negatif anemia yang dialami remaja putri adalah menurunnya tingkat fokus dan kemampuan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Risiko lainnya bagi remaja putri berupa gangguan pada proses pertumbuhan tubuh yang dapat berlangsung lebih lambat (Alfianti, Dieny and Wijayanti, 2024).

Survei kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa tingkat anemia pada remaja putri mencapai 16,3% pada kelompok 5-14 tahun dan 15,5% pada kelompok yang berusia 15-24 tahun (Kemenkes BKPK, 2023). Berdasarkan data dari RISKESDAS (2018) jumlah prevalensi anemia di Indonesia yaitu 32%. Menurut data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) 2018, salah satu masalah mikronutrien yang dialami remaja adalah anemia, sekitar 12% remaja laki-laki mengalami anemia dan 23% remaja perempuan mengalami anemia (Usman *et al.*, 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Utara diketahui bahwa angka anemia tinggi yaitu 25% dari usia 10-19 tahun yang diketahui ada 1.329.920 jiwa (Sihombing Yulandari *et al.*, 2023).

Angka kejadian anemia yang masih tinggi pada remaja putri menjadi salah satu permasalahan pemerintah, sehingga salah satu tindakan penanggulangan dilakukan melalui program tablet tambah darah dari puskesmas dengan alokasi 4 tablet dalam kurun 1 bulan serta aturan konsumsi 1 tablet per minggu (Suaib, Rowa and Adwiah, 2024). Berdasarkan data (RISKESDAS) tahun 2018 remaja putri yang mendapatkan TTD yaitu 76,2 % (Alfianti, Dieny and Wijayanti, 2024). Program pemberian TTD diselenggarakan di sekolah lewat Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada remaja putri yang berusia 12-18 tahun.

Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah sendiri masih rendah di kalangan remaja putri. Hasil Penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Molawe, yang terletak di Kecamatan Molawe, Kabupaten Konawe Utara, dengan populasi yang terdiri dari 54 siswi remaja putri di kelas X dan XI, serta diambil sampel sebanyak 35 orang menggunakan teknik proporsionate stratified random sampling. Metode yang diterapkan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional study, di mana data dikumpulkan melalui wawancara untuk mengevaluasi pengetahuan, kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan asupan zat besi (Fe). Dari hasil penelitian, terungkap bahwa 13 orang tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dengan alasan utama mereka merasa mual setelah mengonsumsi tablet dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya TTD (Rianti, Fatmawati and suwarni, 2022). Di samping itu, semakin diperparah dengan tidak adanya gejala anemia yang mereka rasakan sehingga menambah keyakinan mereka untuk tidak mengonsumsi tablet suplemen zat besi itu (Adnyana, Armini and Suarniti, 2020). Faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambahan darah yaitu dukungan dari para pengajar di institusi. Sekolah juga bisa memberikan dukungan dengan mengadakan penyuluhan kesehatan lewat kegiatan ekstrakurikuler, serta dengan menyediakan kartu pemantauan yang dapat diisi oleh siswi setelah mereka mengonsumsi tablet tambahan darah. Mengonsumsi TTD ialah salah satu solusi sebagai pengendalian anemia pada remaja putri (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Selain pemberian tablet tambah darah (TTD), pencegahan anemia juga bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi seperti zat besi, protein, dan vitamin C serta menjaga pola makan. Adapun

pengobatan dengan suplemen terapi bisa menggunakan sayur-sayuran dan buah-buahan yang sederhana dan mudah didapat serta ada di sekitar kita (Winarni, Lestari and Wibisono, 2020). Sayuran dan buah-buahan bisa dengan mudah didapat di sekitar kita seperti salah satu contohnya yaitu jambu biji merah.

Jambu biji merah adalah buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, karena di dalamnya terkandung vitamin C yang besar, Vitamin C mampu membantu mengubah zat besi ferri (Fe^{3+}) menjadi fero (Fe^{2+}) di dalam usus halus, sehingga tubuh dapat dengan mudah menyerapnya. Proses penyederhanaan ini akan semakin meningkat ketika pH dalam lambung menjadi lebih asam. Vitamin C bisa meningkatkan keasaman dalam tubuh yang dapat menyerap zat besi melalui makanan sebanyak 30%. Kadar hemoglobin akan meningkat sebanyak 0,06 g/dl hanya dengan mengonsumsi jambu biji merah dalam 100 gram (Setiawati Hia, Emi Yuliza and Irma Herliana, 2024). Jambu biji merah sendiri memiliki kandungan gizi dalam 100 gramnya menurut tabel komposisi pangan Indonesia (TKPI, 2020) yaitu energi 64 kal, protein 0,9 gram, karbohidrat 12,2 gram, besi 1,1 miligram, dan vitamin C 87 miligram.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA N 21 Batam dan melibatkan 30 siswi yang menderita anemia sebagai sampel. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin peserta bertambah dari 10,8 gr/dl menjadi 11,4 gr/dl setelah mereka mengonsumsi jus jambu biji selama 14 hari, dengan analisis statistik menunjukkan nilai p yang signifikan sebesar 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa jus jambu biji merah dapat secara efisien meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia (Handayani, Tarigan and Sari, 2022).

Berdasarkan data dari survei awal yang dilaksanakan di SMAN 1 Galang terhadap 110 siswi kelas 12 yang diukur kadar hemoglobin oleh tenaga ahli teknologi laboratorium medis (TLM), teridentifikasi bahwa sebanyak 34 (30,90 %) siswi mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi remaja putri kelas 12 di sekolah tersebut mengalami masalah anemia, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi akademis mereka.

Pola kebiasaan makan yang dilakukan remaja putri anemia di SMAN 1 Galang berdasarkan food frequency Questioner yaitu rata-rata konsumsi sumber

protein 3 kali seminggu atau biasa dimakan, dan konsumsi sayuran dan buah kurang dari 3 kali seminggu atau kadang-kadang, sehingga sumber makanan yang mengandung protein, zat besi, dan asam folat sangat jarang dikonsumsi oleh remaja putri anemia di SMAN 1 Galang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi gizi melalui konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) dan jus jambu biji merah, yang dikenal kaya akan vitamin C dan zat besi. Dengan mengonsumsi kedua sumber nutrisi tersebut, diharapkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri kelas 12 SMAN 1 Galang dapat meningkat secara signifikan.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Galang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMAN 1 Galang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah konsumsi TTD dan jus jambu biji merah pada remaja putri yang mengalami anemia.
- b. Mengetahui pengaruh pemberian tablet tambah darah (TTD) dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan jus jambu biji merah pada kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis, serta sebagai salah satu cara untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.

2. Bagi Remaja Putri di SMAN 1 Galang

Menyediakan referensi yang dapat dimanfaatkan remaja perempuan untuk menambah wawasan serta pengetahuan terkait anemia. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur dengan disertai pemanfaatan Jambu Biji Merah dianjurkan sebagai salah satu cara untuk membantu menaikkan kadar hemoglobin (Hb).

3. Bagi Masyarakat Sekitar

Penelitian ini memiliki manfaat besar bagi masyarakat, karena dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya nutrisi, secara khusus melalui pemberian jus jambu biji merah yang disertai konsumsi tablet tambahan darah bagi remaja putri. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.