BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan di usia remaja merupakan aspek paling penting dalam siklus kehidupan terutama pada kesehatan reproduksi. Pada fase ini individu mulai belajar dan memiliki kemampuan dalam meningkatkan kesehatannya. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di Indonesia, terutama di kalangan remaja putri. (Handayani *et al*., 2022).

Anemia sering dialami oleh remaja putri disebabkan oleh kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat membuat seseorang mengalami penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh dan sering merasa lelah dan lesu. Remaja dikatakan mengalami anemia apabila memiliki kadar hemoglobin <10 g/dl (WHO, 2024).

Peningkatan prevalensi anemia, khususnya pada remaja putri, menuntut adanya intervensi yang efektif. Adapun pendekatan yang dapat diambil adalah dengan peningkatan asupan makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin yang mendukung penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Buah jambu biji merah adalah sumber makanan yang kaya akan vitamin C dan memiliki potensi dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Damayanti et al., 2017). Cahyono (2010) mengatakan vitamin C membantu penyerapan senyawa besi pada jambu biji yang dapat membuat absorbsi zat besi non *heme* (nabati) meningkat hingga sebesar 0,06 dl/gram (Wulandari *et al*., 2023).

Anemia pada remaja putri menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas. Mengingat tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini, salah satunya melalui asupan nutrisi yang adekuat dan kaya zat besi.

Remaja putri beresiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra, dikarenakan setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi yang dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan pengganti zat besi yang telah hilang. Seseorang penderita anemia terutama remaja putri remaja putri menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang

penyakit. Selain itu anemia akan mengakibatkan penurunan konsentrasi, gairah belajar,

bahkan mengantuk, dan dapat menganggu pertumbuhan sehingga menjadi tidak sempurna. Alasan kedua, biasanya remaja putri sering kali menjaga penampilan dan adanya keinginan untuk tetap langsing ataupun kurus. Hal ini membuat remaja putri untuk melakukan diet ketat yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi, dan akhirnya akan mengakibatkan tubuh berdambak kekurangan zat gizi yang penting seperti contohnya zat besi (Himmatunnisak, 2023).

Hal ini didukung dengan Teori Perilaku Kesehatan Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. 4th edition.* Jossey-Bass, yang menjelaskan bagaimana perilaku individu, seperti pola makan dan kebiasaan mengonsumsi suplemen atau makanan tertentu, dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seperti anemia. Pemberian informasi dan edukasi mengenai konsumsi makanan bergizi dapat membantu meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif (Glanz *et al*., 2008).

Saat ini pemerintah sudah memberikan 1 tablet tambah darah per minggu kepada siswi putri. Namun, banyaknya siswi putri yang tidak suka tablet tambah darah karena memiliki efek seperti mual, tidak suka baunya, sebagian konstipasi, bahkan muntah setelah mengkonsumsi tablet tambah darah. Maka dari itu agar siswi tetap mendapatkan asupan zat besi yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan sumber zat besi dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C. Buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C dipercaya dapat membantu penyerapan zat besi lebih optimal. Jambu biji merah mengandung vitamin C sebesar 95/100gram dibandingkan dengan buah lainnya, dan salah satu alternatif supaya buah dapat tercerna dengan baik adalah dengan cara diolah dalam bentuk jus buah (Himmatunnisak, 2023).

Vitamin C yang terkandung dalam jambu biji merah berfungsi untuk mengoptimalkan penyerapan zat besi, yang berkontribusi dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, jambu biji merah juga mengandung folat dan vitamin A, yang keduanya berperan dalam proses pembentukan sel darah merah dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Sukarmin, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji merah dapat membantu meningkatkan kadar

hemoglobin pada penderita anemia, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap defisiensi zat besi.

Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2019, prevalensi anemia global pada wanita usia reproduksi (15-49 tahun) adalah 29,9%.

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 15,5 persen atau satu dari enam remaja (Silangen, 2025).

Provinsi Sumatra Utara menjadi provinsi tertinggi nomor empat penderita anemia defisiensi besi remaja perempuan setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo. Provinsi Sumatra Barat berada di atas rata-rata prevalensi nasional (14,8% menurut acuan SK Menteri Kesehatan). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 15,5%. Dinas Kesehatan Kota Medan menyebutkan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Medan adalah sebesar 24,5%

Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa anemia menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Upaya pencegahan dan penanganan anemia, terutama pada remaja putri, sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Sumatera Utara.

Hasil dari observasi survey yang dilakukan peneliti pada kelas XI di SMKS Pencawan Medan ada 52 remaja putri yang terindifikasi anemia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nikhen Sinky et al., (2022) dengan judul "Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen" penelitian ini menyatakan bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan intervensi 10,9 gr/dl dan setelah diberikan intervensi 13,5 gr/dl. Hasil uji paired sampel t-test p value 0,000. Adanya pengaruh konsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri (Wulandari *et al*., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayati *et al*., 2022) menyatakan dengan hasil uji statistik digunakan ntuk menganalisis data univariat dan bivariat. Sebelum diberi jus jambu biji, nilai Hb rata-rata remaja putri adalah 11,0500 dengan standar deviasi 0,52063. Setelah menerima jus jambu biji, kadar hemoglobin rata-rata remaja perempuan adalah 11,6200 dengan standar deviasi 0,53567. Memberikan jus jambu biji dapat meningkatkan kadar hemoglobin, dan mampu bekerja paling baik apabila dikonsumsi dengan diet seimbang (Hadi, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas , peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang adakah "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri Kelas XI Di SMKS Pencawan Medan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu adakah "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri Kelas XI Di SMKS Pencawan Medan."

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMKS Pencawan Medan.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Penderita Anemia sebelum Pemberian Jus Jambu Biji Merah.
   b. Mengetahui Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Penderita Anemia setelah Pemberian Jus Jambu Biji Merah di SMKS Pencawan Medan.
   c. Menganalisis perbedaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Penderita Anemia sebelum dan setelah Pemberian Jus Jambu Biji Merah di SMKS Pencawan Medan.

d. Menganalisa adakah pengaruh Perubahan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri setelah Pemberian Jus Jambu Biji Merah di SMKS Pencawan Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

   Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya Kadar Hemoglobin dalam tubuh serta risiko Anemia yang sering terjadi pada kelompok usia mereka.

2. Bagi Peneliti

   Dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti tentang Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri.

3. Bagi Tempat Penelitian

   Sebagai informasi mengenai pentingnya asupan gizi yang baik dalam mencegah anemia dan memberikan manfaat langsung kepada siswa yang menjadi subjek penelitian, terutama dalam peningkatan Kadar Hemoglobin mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang berfokus pada intervensi alami dalam meningkatkan Kadar Hemoglobin.