BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah yang paling lazim didunia dandiderita lebih dari 600 juta manusia. Anemia sering terjadi khususnya pada remaja putri. Remaja putri beresiko tinggi menderita anemia karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Seseorang dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal yaitu 12 gr/dL. Kadar hemoglobin seseorang dapat dipengaruhi oleh padatnya aktifitas fisik seperti aktifitas sekolah, perkuliahan, maupun berbagai kegiatan organisasi dan ekstrakurikurler. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Anemia ditandai dengan dengan menurunnya jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dibawah 11 g/dl. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia diseluruh dunia.

Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah sehingga produktivitas kerja menurun.

Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak (Aminah, 2021). Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olahraganya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan (Rahayu et al., 2019).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar

53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan.

Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah (Lestari, 2018).

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Kemenkes RI tahun 2018 yaitu21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2017 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri karena remaja putri pada saat itu sedang mengalami masa pertumbuhan fisik dan perubahan hormon yang terjadi pada saat mengalami menstruasi (Apriyanti et al., 2022). Dan berdasarkan survei yang di lakukan di SMAN 1 Tolangohula bahwa jumlah keseluruhan remaja putri dari kelas 1 sampai 3 berjumlah 216.

Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum terjadinya anemia, walaupun kondisi lain seperti kekurangan folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan kronis, infeksi parasit dan kelainan bawaan semuanya dapat menyebabkan anemia. Besi merupakan bagian dari molekul Hb, dengan berkurangnya besi maka sintesa Hb akan berkurang dan mengakibatkan kadar Hb akan turun. Kadar Hb yang rendah akan mempengaruhi kemampuan menghantarkan oksigen yang sangat dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh. Zat besi (Fe) merupakan faktor yang berhubungan dengan pembentukan sel darah merah dan hemoglobin dalam darah (Tyas et al., 2018).

Anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena konsentrasi berkurang (Permatasari, 2016). Selain itu, Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorbsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hemoglobin dalam molekul hemoglobin, vitamin C, zat zinc yang mempengaruhi absorbsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel dalam darah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi (Junita & Wulansari, 2021).

Penanganan nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan rutin mengkonsumsi buah dan sayur–sayuran yang mengandung nutrisi untuk membantu proses pembentukan darah. Darah memerlukan mineral-mineral penting untuk proses pembentukannya. Mineral- mineral untuk proses pembentukan darah dapat diperoleh dari sumber hewani (kepiting, daging sapi, bebek, telur) maupun sumber nabati (daun singkong, bayam, tomat). Saat proses pembentukan darah tidak hanya zat mineral saja yang dibutuhkan melainkan zat-zat lain seperti karbohidrat, lemak, dan protein, semua unsur-unsur tersebut dapat ditemukan dalam beberapa jumlah makanan dan salah satunya adalah kurma.

Buah kurma mengandung berbagai macam nutrisi yang cukup lengkap dibandingkan dengan makanan lainnya. Kurma memiliki macam mineral, yang paling menonjol adalah potassium (kalium) dan magnesium selain itu terdapat pula kalsium, kobalt, tembaga, flourin, zat besi, mangan, fosfor, sodium, selenium dan seng. dalam buah kurma terdapat pula tipe asam amino seperti asam palmitoleat, oleat, linoleat dan sebagian protein ini tidak terdapat di buah-buahan lainnya seperti jeruk dan pisang. Kurma dilengkapi dengan berbagai vitamin, mulai dari yang terdapat dalam jumlah kecil seperti vitamin C hingga yang paling berlimpah yakni vitamin B kompleks. Kurma memiliki senyawa antioksidan seperti tannin, beta karoten, lutein, serta zea-xanthin (Purmilasari, 2017).

Buah kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah

13,7 mg sedangkan kandungan kacang hijau dan kacang arab adalah sebesar 6,7 mg dan 6,2 mg (Aisah et al., 2022). Kandungan zat besi yang ada dalam buah kurma inilah yang dapat meningkatan kadar hemoglobin.

Berdasarkan dalam Q.S Maryam Ayat 25 yang artinya: "Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum, dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah," (Q.S Maryam: 25)

Ayat ini menarik karena Allah memerintahkan Siti Maryam untuk menggoyangkan pangkal pohon kurma, seperti yang kita tahu memiliki sifat yang cukup kuat, di tengah kondisi beliau yang lemah dan kondisi sekitarnya yang kering, dingin, dan sepi. Sepintas, hal tersebut tidak mungkin akan membuat biji kurma jatuh dari tangkainya. Urusan mustahil itu adalah urusan yang lain, yang penting tugas kita adalah berusaha dan percaya (tawakkal) kepada Allah.

Hal lain yang lebih menarik dari ayat-ayat di atas adalah mengapa Allah memerintahkan Siti Maryam untuk memakan buah kurma ketika proses melahirkan, layaknya yang kita tahu adalah wanita yang melahirkan akan banyak kehilangan dua hal, yaitu energi dan darah. Tetapi Allah mengatasi dan melengkapi dua kehilangan tersebut hanya dengan kurma. Banyak manfaat yang yang terdapat dalam buah kurma yaitu untuk memperlancar proses melahirkan, meningkatkan kadar Hb, memberikan tambahan tenaga bagi yang lemas, letih, dan lesu serta masih banyak hal lainnya.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 7 remaja putri di SMAN 1 Tolangohula didapatkan 5 remaja putri yang mengalami beberapa gejala awal menurunnya kadar hemoglobin dengan memeriksa masing- masing konjungtiva dan didapatkan bahwa konjungtiva pucat, nafas pendek, mudah lelah, sedangkan 2 mahasiswi mengatakan merasa cepat lelah, lesu, sering cepat mengantuk, dan konjungtiva tidak pucat dan 1 mahasiswi mengatakan tidak merasakan gejala awal kurangnya kadar hemoglobin tetapi kojungtiva terlihat pucat. Saat beberapa remaja putri diwawancarai tentang kegemaran terhadap kurma sebanyak 6 remaja putri mengatakan menyukai kurma karena enak dan manis terlebih saat bulan ramadhan sebagai menu pembuka saat berbuka

puasa, dan 1 mahasiswi mengatakan kurang menyukai kurma karena belum terbiasa mengkonsumsinya.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Tolangohula".

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasi permasalahan sebagai berikut :

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Kemenkes RI tahun 2018 yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 7 remaja putri di SMAN 1 Tolangohula didapatkan 5 remaja putri yang mengalami beberapa gejala awal menurunnya kadar hemoglobin dengan memeriksa masing-masing konjungtiva dan didapatkan bahwa konjungtiva pucat, nafas pendek, mudah lelah sedangkan 2 mahasiswi mengatakan merasa cepat lelah, lesu, sering cepat mengantuk, dan konjungtiva tidak pucat dan 1 mahasiswi mengatakan tidak merasakan gejala awal kurangnya kadar hemoglobin tetapi kojungtiva terlihat pucat.

Pada remaja putri diwawancarai mengenai kegemaran pada buah kurma, terdapat 6 remaja putri mengatakan menyukai kurma karena enak dan manis terlebih saat bulan ramadhan sebagai menu pembuka saat berbuka puasa, dan 1 mahasiswi mengatakan kurang menyukai kurma karena belum terbiasa mengkonsumsinya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah penggunaan buah kurma efektif terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Adapun yang menjadi tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula.

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui kadar hemoglobin sebelum penggunaan buah kurma pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula.

Untuk mengetahui kadar hemoglobin setelah penggunaan buah kurma pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula.

Untuk menganalisis perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah penggunaan buah kurma pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam pendidikan dengan kondisi nyata di masyarakat, dan menjadi sumber informasi mengenai penggunaan buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi Institusi Pendidikan

> Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam bidang keperawatan khususnya mengenai buah kurma terhadapa peningkatan kadar hemoglobin.

Bagi Remaja Putri

> Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan informasi mengenai penggunaan buah kurma dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan, bahan pertimbangan, bahan acuan penelitian lebih lanjut dan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya