BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan selama beberapa tahun dari zaman kanak-kanak ke dewasa, yang berlangsung dari umur 10 hingga 19 tahun (Nasruddin et al., 2021) . Zaman remaja dicirikan oleh: fizikal, kognitif Aspek psikologi dan tingkah laku remaja perempuan memerlukan perhatian khusus berkenaan keperluan zat besi mereka kerana tahap hemoglobin mereka mungkin berkurangan akibat haid apabila mereka membesar semasa akil baligh, menjadikan mereka sangat mudah terdedah kepada anemia (Selviana & Widayati, 2024) .

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, lebih dari separuh populasi dunia, terutama anak-anak prasekolah dan ibu hamil di beberapa negara menderita anemia, anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah rendah (<12 g/dl) pada remaja putri (Wati & Hasibuan, 2021).

anemia Risiko penuaan pada remaja perempuan cenderung lebih tinggi daripada remaja lelaki kerana remaja perempuan mengalami haid dan menghasilkan sejumlah besar sel darah merah setiap bulan . Tambahan pula , remaja mengalami pertumbuhan pesat semasa remaja , yang memerlukan peningkatan pengambilan nutrisi yang ketara . Walau bagaimanapun, remaja sering berdiet untuk mengekalkan berat badan mereka dan kelihatan langsing. Walau bagaimanapun, diet mereka yang monoton dan tidak seimbang sering mengakibatkan pengambilan protein haiwan dan mikronutrien yang tidak mencukupi seperti zat besi, vitamin A, B12, C, zink dan folat (Setyaningrum et al., 2023) .

Menurut dunia Menurut Kementerian Kesihatan Indonesia (2021) , prevalens anemia di kalangan wanita usia reproduktif 15-49 tahun adalah kira-kira 29.9% pada tahun 2019. Sementara itu, berdasarkan hasil Kajian Kesihatan Asas 2023 di Indonesia, prevalens anemia di kalangan remaja berumur 15-24 tahun masih agak tinggi iaitu 15.5% (Kementerian Kesihatan, Republik Indonesia, 2023). Menurut data dari Pejabat Kesihatan Wilayah Gorontalo , peratusan remaja

perempuan yang mengalami anemia adalah 6.8% pada tahun 2022 , tetapi mencapai 17.44% pada tahun 2023 , dan 10.92% di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2023. Berdasarkan data 2024 dari Pusat Kesihatan Batu Da Pantai, 114 daripada 1,098 remaja perempuan di kawasan aktiviti Pusat Kesihatan Batu Da Pantai mengalami anemia.

Ini menunjukkan bahawa status pemakanan remaja perempuan tidak mendapat perhatian yang mencukupi, baik dari segi pencegahan mahupun rawatan. Anemia dalam kalangan remaja perempuan bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal mereka, tetapi juga kesihatan mental, perkembangan kognitif, produktiviti dan prestasi akademik mereka . Remaja perempuan yang mengalami anemia sering mengalami keletihan, daya tumpuan yang lemah dan prestasi kognitif yang terjejas . Ini membawa kepada prestasi akademik dan penyertaan yang lebih rendah dalam aktiviti sekolah . (Eryeni dkk., 2024) .

Kerajaan Indonesia telah berusaha untuk menyediakan tablet zat besi (TTD) kepada remaja perempuan bagi mengatasi anemia dalam kalangan remaja perempuan ini (Peraturan Kementerian Kesihatan). Kekurangan suplemen zat besi telah ditangani dalam Skim Penyediaan Suplemen Zat Besi Percuma kepada Remaja (Akta No. 2 tahun 2025) . Walau bagaimanapun, walaupun kerajaan telah menyediakan program untuk menyediakan suplemen zat besi percuma kepada remaja melalui pusat kesihatan komuniti, golongan muda enggan mengambil suplemen zat besi atas sebab-sebab seperti terlupa mengambilnya, kesan sampingan suplemen zat besi, dan kurangnya pemahaman tentang kepentingan suplemen zat besi. Oleh itu, penyelesaian alternatif adalah dengan menyediakan makanan yang menyokong pengambilan zat besi. Untuk mengatasi kekurangan zat besi dan meningkatkan tahap hemoglobin, makan makanan kaya zat besi seperti hati, daging merah, udang, tauhu, bayam, dan badam . Kurma adalah salah satu pilihan sedemikian. merupakan alternatif yang berkesan untuk mencegah anemia, terutamanya dalam kalangan remaja perempuan (Manan et al., 2021) .

Dalam kajian terdahulu oleh Uniwati et al. (2023) , kajian menunjukkan bahawa pemberian jus jujube kepada remaja perempuan di kampung Karanganiar, daerah Lansabaro, bandar Lansaba, mempunyai kesan meningkatkan tahap hemoglobin. Keputusan kajian menunjukkan bahawa pengambilan jus jujube berkesan dalam meningkatkan tahap hemoglobin remaja perempuan. Secara khususnya , 63 orang mengalami peningkatan tahap hemoglobin selepas

mengambil jus jujube, dengan purata kedudukan 31.50 dan jumlah kedudukan 1953.0. Jadual seri mempunyai nilai 0, yang bermaksud bahawa tiada tahap hemoglobin yang serupa dalam ujian pra dan ujian pasca. Oleh itu, nilai-p ialah 0.000, yang bermaksud bahawa pengambilan jus jujube berkesan dalam meningkatkan tahap hemoglobin remaja perempuan di kampung tersebut. Calang Anyar, Daerah Lansa Baro, Bandar Lansa .

Jujube (Phoenix dactylifera L.) mempunyai kesan yang bermanfaat, salah satunya ialah mencegah anemia. Jujube kaya dengan zat besi dan kalsium, yang memainkan peranan penting dalam pembentukan sel darah merah dan sumsum tulang . Di samping itu, jujube mengandungi kalium dan vitamin C (Rofiah et al., 2024) . Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam kes anemia . 100 gram jujube mengandungi 52 mg kalsium, 1.2 mg zat besi, 500 mg kalium, dan 30 mg vitamin C. Kandungan nutrisi jujube berpotensi untuk meningkatkan hemoglobin (Rofiah et al., 2024) . Menurut teori Safts (2010), jujube mengandungi mineral yang diperlukan untuk badan, seperti zat besi, magnesium, dan kalium, dan zat besi sangat penting untuk mencegah anemia. Teori Safts selaras dengan hasil kajian ini , yang menunjukkan bahawa kandungan zat besi jujube adalah 2.69 mg setiap 100 gram (Lofia et al., 2024) .

Al-Quran, Surah Maryam ayat 25-26, berbunyi, "Goyangkan batang pokok kurma ke arahmu, niscaya gugurlah buah kurma yang masak darinya; maka makanlah, minumlah dan bergembiralah." (Al-Quran, Surah Maryam 25-26). Daripada ayat-ayat di atas, kita dapat melihat bahawa buah kurma sangat berkhasiat dan mempunyai kesan penambah tenaga. Allah memerintahkan Maryam untuk memakan buah kurma semasa bersalin, iaitu ketika dia akan mengalami pendarahan yang banyak semasa bersalin.

Peneliti melakukan pengambilan data di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai dan memperoleh data jumlah keseluruhan siswi dari kelas VII sampai kelas IX adalah 42 orang. Tinjauan pertama dijalankan melalui temu bual bersemuka dengan lapan orang pelajar. Pada Julai 2025, lima orang pelajar di SMPN 3 Satap Batudaa Pantai mengadu simptom anemia, termasuk keletihan, lemah, pening, sakit kepala, peningkatan kadar denyutan jantung, dan sesak nafas. Di samping itu, tiga orang pelajar mengalami perubahan mood dan kesukaran menumpukan perhatian pada pelajaran mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Menurut dunia Menurut Kementerian Kesihatan Indonesia (2021) , prevalens anemia di kalangan wanita usia reproduktif 15-49 tahun adalah kira-kira 29.9% pada tahun 2019.Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2023 angka prevelensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun masilh tergolong tinggi yakni sebesar 15,5%, (Kemenkes RI, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo remaja putri yang mengalami anemia tahun 2022 6,8% dan pada tahun 2023 mencapai 17,44%, Kabipaten Gorontalo tahun 2023 10,92%. Berdasarkan data dari Puskesmas Batudaa Pantai tahun 2024 dari 1.098 jumlah remaja putri diwilayah kerja Puskesmas Batudaa Pantai didapatkan 114 orng yang mengalami anemia.
2. Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, perkembangan kognitif, produktivitas, dan prestasi akademik mereka. Remaja putri yang menderita anemia sering kali mengalami kelelahan, konsentrasi yang buruk, dan penurunan kemampuan kognitif. Hal ini menyebabkan penurunan prestasi akademik dan partisipasi mereka dalam aktivitas sekolah, (Eryeni et al., 2024)
3. Hasil wawancara secara langsung kepada 8 siswi di SMPN 3 Satap Batudaa Pantai pada bulan Juli 2025 terdapat 5 siswa yang mengeluhkan beberapa gejala anemia seperti kelelahan dan lemas, pusing atau sakit kepala, detak jantung cepat, dan sesak napas. Selain itu, 3 orang siswi mengalami perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah didapatkan rumusan maslah dallam penelitlian ini adalah " Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai?"

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah Pengetahuan tentang Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

   Dengan mengonsumsi sari kurma dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* pada remaja dan mencegah anemia jangka pendek dan jangka panjang

2. Bagi Tenaga Kesehatan

   Sebagai sarana dalam menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan tentang sari kurma terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan manfaat khususnya mahasiswa kebidanan dan dikembangkan lagi sehingga penelitian yang saya lakukan menjadi lebih luas dan berguna khususnya bagi masyarakat.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

1.5.1 Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinyla kadar *hemoglobinl* sebelum dan sesudah konsumsi Sari Kurma pada kelompok intervensi.
2. Diketahuinya kadar *hemoglobin* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.
3. Teranalisisnya pengarulh konsumsi Sari Kurma terhadap peningkatan kadar *hemogllobin* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol