

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang paling sering di temukan di dunia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi (Dinkes, 2012). Zat besi merupakan senyawa penting sebagai penyusun hemoglobin. Karena asuhan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak menyeimbangkan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh menyebabkan terkena anemia (Kompasiana, 2014). Dengan terjadinya anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Desa Metatu Kecamatan Benjeng, didapatkan 11 dari 16 remaja putri yang mengalami anemia, banyak remaja yang tidak mengetahui penatalaksanaan anemia yang benar seperti kurang mengatur pola makan, jarang mengkonsumsi sayur-sayuran, dan tidak pernah mengkonsumsi obat penambah darah. Berbagai

upaya telah dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri seperti perbaikan gizi. Hasil penelitian Reza iqbal suhada dkk (2019) Ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam. Kandungan zat besi sesudah dimasak sebanyak 8,3 mg/100 gram. Zat besi yang terdapat dalam bayam tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Hasil penelitian Rini Kundaryanti (2018) Ada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau dengan rata-rata sebesar 1,23 gr/dl. Hasil penelitian Umi faridah dkk (2017) Ada pengaruh pemberian bayam merah sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMK Al-Islam Kudus. Hasil penelitian Yuniar ieka saputri (2019) Ada pengaruh pemberian puding bayam merah dan jus jeruk sunkis terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMK Sahid Surakarta. Menurut Endah (2015) menunjukkan bahwa mengonsumsi rebusan bayam merah dapat mengatasi anemia pada ibu hamil. Bayam merah banyak mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, mangan, fosfor, zat besi, amarantin, rutin, purin, niasin dan vitamin (A,B1,B2,C), karotin, klorofil dan saponin (Faralia, 2012). Namun efektivitas pemberian puding bayam merah (*Amaranthus dubius*) dan puding bayam hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kadar Hb pada remaja putri perlu diteliti.

Menurut *World Health Organization*, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% wanita tidak hamil. Di India, prevalensi anemia dari 45%

telah dilaporkan untuk remaja putri (WHO, 2014). Sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Selain itu, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% 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 2012 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. Dari hasil survey awal pada bulan Desember yang dilakukan di puskesmas Metatu, didapatkan remaja putri yang mengalami anemia gizi besi tanpa mengkonsumsi tablet *Fe*, sebanyak 16 remaja putri usia 14-19 tahun.

Faktor terbesar penyebab anemia di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hb, sehingga disebut anemia kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dalam tubuh tersebut disebabkan karena kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi. Kekurangan zat besi

karena kebutuhan yang meningkat seperti pada kehamilan, masa tumbuh kembang serta pada penyakit infeksi dan penyakit kronis lainnya, kehilangan zat besi yang berlebihan pada pendarahan termasuk haid yang berlebihan dan ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat besi dibandingkan dengan penyerapan dari makanan. Hasil penelitian Dheny dan Ika (2019) Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh kekurangan sumber makanan yang mengandung zat besi, karena zat besi merupakan senyawa penting sebagai penyusun hemoglobin dan ini terjadi karena asuhan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak menyeimbangkan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh (Kompasiana, 2014). Hasil penelitian Umi Farida dkk (2017) Remaja putri berisiko tinggi terjadi anemia, karena pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan masa menstruasi. Kegiatan di sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang kurang teratur, selain itu kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang. Hasil penelitian Yuniar (2019) Penyebab anemia dapat bermacam-macam, seperti perdarahan hebat, kurangnya kadar zat besi dalam tubuh, kekurangan asam folat, kekurangan vitamin B12, cacangan leukimia (kanker darah putih), penyakit kronis dan sebagainya. Anemia dapat disebabkan karena kehilangan darah, pembentukan sel darah merah yang tidak mencukupi, pertumbuhan mendadak pada remaja, yang menyebabkan penambahan keperluan zat besi yang melebihi level penyerapan zat besi. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada remaja wanita dibandingkan pria.

Kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya. Bahkan masih menganggap anemia sebagai hal yang tidak penting (Pratiwi, 2016).

Salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi dapat dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Zat besi dapat ditemukan dalam sayur-sayuran, seperti bayam. Bayam hijau maupun merah memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh. Nutrisi yang terkandung di dalam sayuran ini termasuk karbohidrat kompleks, serat, air, serta vitamin A, B, C, K, folat, dan mineral seperti kalium, zat besi, kalsium dan magnesium. Bayam merah dan bayam hijau sebenarnya sama-sama memiliki manfaat baik. Dalam 100 gr bayam hijau mengandung energi sebesar 16 Kkal, protein 0,9 gr, lemak 0,4 gr, karbohidrat 2,9 gr, kalsium 166 mg, serat 0,7 gr, zat besi 3,5 mg dan 41 mg vitamin C. Sedangkan untuk 100gr bayam merah mengandung energi sebesar 41,2 kkal, 2,2 gr protein, 0,8 gr lemak, 6,3 gr karbohidrat, 520 mg kalsium, serat 2,2 gr, 7 mg zat besi dan 62 mg vitamin C. Bayam merupakan sayuran yang paling tinggi mengandung zat besi dari pada bahan jenis sayuran yang lainnya, seperti sawi 2,9 mg, daun katuk 2,7 mg, kangkung 2,5 mg, daun singkong 2,0 mg (Marmi, 2016). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi anemia ada dua cara, secara farmakologi maupun non farmakologi. Cara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat penambah darah satu hari sekali selama masa menstruasi dan cara non farmakologi bisa dengan cara mengkonsumsi sayur bayam untuk meningkatkan Hb. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian puding bayam

merah (*Amaranthus dubius*) dan puding bayam hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kadar Hb pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah efektivitas pemberian puding bayam merah (*Amaranthus dubius*) dan puding bayam hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kadar Hb pada remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian puding bayam merah (*Amaranthus dubius*) dan puding bayam hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kadar Hb pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis kadar HB pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan puding bayam merah.
2. Menganalisis kadar HB pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan puding bayam hijau.
3. Efektifitas pemberian puding bayam merah dan puding bayam hijau terhadap kadar HB pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan komunitas, tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bisa jadi upaya pencegahan anemia gizi besi pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang efektivitas pemberian puding bayam merah (*Amaranthus dubius*) dan puding bayam hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kadar Hb pada remaja putri dan diharapkan bisa menjadi referensi bagi pembaca atau peneliti selanjutnya dengan variabel yang hampir sama.