

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah (WHO, 2015). Anemia merupakan keadaan di mana sel darah merah atau hemoglobin berada di bawah normal. Hemoglobin ini berfungsi sebagai pembawa oksigen di dalam sel ke seluruh tubuh. Sebagian besar anemia disebabkan oleh faktor defisiensi zat besi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dan terjadinya penurunan kadar ferritin. Nilai normal kadar hemoglobin lebih kurang 12 gr/dl, dikatakan anemia ringan jika kadar hemoglobinnya 10-12 gr/dl, anemia sedang 8-10 gr/dl dan anemia berat bila kadar hemoglobinnya kurang 8 gr/dl. (Rusdi, Oenzil, Chundrayetti, 2018)

Berdasarkan data WHO tahun 2016, prevalensi anemia di seluruh dunia mencapai angka 32% sedangkan untuk wilayah bagian Asia Tenggara sendiri mencapai angka 46%. Menurut WHO (2016), sebanyak 27% remaja putri di Negara berkembang menderita anemia. Hal ini pula berdampak pada peningkatan angka kematian ibu dan menurunkan ketahanan anak. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi anemia pada rentan usia 15-24 tahun berdasarkan Riskesdes (2018) adalah 32%. (Balitbangkes, 2018). Menurut data dari DKP Lampung (2016), angka kejadian anemia didapatkan anemia pada balita umur 0-5 tahun sebesar 40,5%, usia sekolah sebesar (Remaja) 26,5%, Wanita Usia Subur

(WUS) sebesar 39,5%, pada ibu hamil sebesar 43,5% (Yuviska dan Armiyanti, 2019)

Menurut data WHO, pertumbuhan dan penambahan berat badan yang sangat cepat serta kehilangan zat besi pada saat menstruasi (12,5 mg atau 0,4-0,5 mg) menyebabkan remaja putri rentan terhadap anemia. Kurangnya asupan zat besi atau konsumsi makanan yang mengandung bioavailabilitas zat besi yang rendah dapat membuat zat besi yang diserap tubuh juga kurang sehingga dapat mengakibatkan anemia zat gizi (Putri dan Nasution, 2018).

Anemia yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan rasa cepat lelah, kehilangan gairah dan tidak dapat berkonsentrasi, yang nantinya berakibat pada pertumbuhan yang tidak optimal serta menurunnya prestasi belajar. Sebagai calon ibu yang nantinya hamil, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya dan dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang berisiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal. Seseorang dengan anemia mudah terserang penyakit infeksi sehingga dapat menghambat kualitas sumber daya manusia. (Tunnisa, 2018)

Menurut Almatzier Sunita dalam Amalia (2016), meningkatkan kadar Hb dalam tubuh dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi dari bahan makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati dan telur serta bahan makanan nabati seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan tempe. Selain makanan yang mengandung zat besi, ada

juga makanan yang mengandung folat seperti buah segar, sayuran hijau, kembang kol, hati bahkan olahan susu.

Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan sumber makanan yang kaya akan serat, protein, lemak sehat, rendah karbohidrat, kaya akan vitamin seperti vitamin B seperti ribosavin, B6, asam pantothenat dan niasin (Amalia, 2016). Kacang hijau merupakan salah satu kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Dalam 100 gr kacang hijau memiliki kandungan zat besi mencapai 6,7 mg. kacang hijau lebih efektif dihidangkan dalam bentuk sari. Dengan mengonsumsi dua gelas kacang hijau setiap hari sama dengan mengonsumsi 50% kebutuhan zat besi setiap hari yaitu 18 mg/hari (Putri dan Nasution, 2018). Kacang hijau mampu mengatasi efek penurunan Hb karena kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah. (Faridah dan Indraswari, 2017)

Berdasarkan hasil prasurvei yang sudah dilakukan di SMPN 19 Bandar Lampung dan SMPN 20 Bandar Lampung didapatkan populasi tertinggi remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung dengan jumlah 56 remaja putri dan 38 remaja putri di antaranya mengalami anemia (67,85%) berdasarkan hasil cek laboratorium dan ciri-ciri pada saat pemeriksaan fisik. Selain itu, berdasarkan dari hasil wawancara, remaja putri mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat atau makanan yang dapat membantu menambah darah secara rutin. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“pengaruh pemberian jus kacang**

hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung tahun 2020”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengemukakan masih tingginya angka anemia pada remaja putri yang bisa saja mempengaruhi prestasi belajar. Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah anemia pada remaja putri dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe sedangkan terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi seperti kacang hijau.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merumuskan masih tingginya angka anemia pada remaja putri di SMPN 19 Bandar Lampung yaitu sebesar 67,85% remaja putri dengan anemia. Maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: “adakah pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung tahun 2020”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pengaruh jus kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk diketahui kadar Hb remaja putri dengan anemia sebelum diberikan jus kacang hijau di SMPN 19 Bandar Lampung.
- b. Untuk diketahui kadar Hb remaja putri dengan anemia sesudah diberikan jus kacang hijau di SMPN 19 Bandar Lampung.
- c. Untuk diketahui kenaikan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian jus kacang hijau pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung.
- d. Untuk diketahui pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman upaya pencegahan dalam menangani anemia pada remaja putri dengan menggunakan pemanfaatan jus kacang hijau yang dilakukan di SMPN 19 Bandar Lampung.

2. Manfaat Aplikatif

Agar dapat diaplikasikan atau diterapkan oleh para petugas kesehatan maupun staff SMPN 19 Bandar Lampung agar dapat memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang manfaat kacang hijau untuk

meningkatkan kadar Hb remaja putri sebagai cara non farmakologinya sehingga angka anemia dapat dikurangi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental*). Design penelitian ini menggunakan *pretest-posttest with control group*. Variabel independent adalah jus kacang hijau serta variabel dependent adalah peningkatan kadar Hb. X₁ adalah kelompok remaja putri yang mengalami anemia diberikan intervensi jus kacang hijau dan tablet Fe, X₂ adalah kelompok remaja putri yang mengalami anemia menggunakan tablet Fe. Penelitian ini menggunakan kacang hijau dan tablet Fe. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2020.