

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Pada saat pematangan fisik juga terjadi perubahan komposisi tubuh sehingga tubuh membutuhkan zat gizi yang tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu agar diterima oleh teman-temannya (Eka *et al.*, 2024)

Menurut Kemenkes RI, (2018) masalah gizi yang sering dialami remaja adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh sel jaringan tubuh.

Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat, anemia terjadi bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai < 12 gr/dl, anemia ringan 10-12 gr/dl, anemia sedang 8-10 gr/dl, anemia berat < 8 gr/dl. Anemia dapat terjadi pada remaja putri. Ketika seorang remaja mengalami anemia, makan tanda dan gejalanya dapat dilihat adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Kemenkes RI., 2018).

Anemia merupakan berkurangnya kapasitas fisik dan mental, namun sering kali tidak terdeteksi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2018, prevalensi anemia global pada wanita usia 15-49 tahun adalah 29,8% dan terjadi peningkatan di tahun 2019 menjadi 30,6% (WHO, 2023).

Menurut perkiraan WHO (2023) saat ini sekitar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 13-49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia (Djamil *et al.*, 2023). Prevelensi anemia pada remaja putri di Pakistan 47,9% anemia ringan, 51,7% anemia sedang, dan 5,7% anemia berat (Sulastri *et al.*, 2024).

Berdasarkan data survey kesehatan di Indonesia, laporan Riskesdas 2018 yang dirilis oleh Kemenkes RI menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi, dengan 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal itu dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes RI., 2023). Dewi, (2024) kategori anemia menunjukan 51% mengalami anemia ringan, 49% anemia sedang, dan 0% anemia berat.

Provinsi Lampung merupakan peringkat pertama disumatera sebagai penderita anemia. Data RISKESDAS, (2018) prevalensi anemia pada remaja putri didapatkan 24,6% (Sari *et al.*, 2021). Berdasarkan cakupan data remaja putri, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang menjadi salah satu program pemerintah, bahwa terdapat 5 kabupaten dengan cakupan penerimaan tablet tambah masih dibawah target 54% yaitu Kabupaten Lampung Timur dengan 12,1%, Way Kanan 18,0% , Pesisir Barat 20,4%, Lampung Timur 29,3% dan Tulang Bawang 34,2%. Berdasarkan tersebut Pesisir Barat berada di peringkat ke 3 terendah dalam pemberian tablet tambah darah (Dinkes., 2022).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat Lampung (2023) presentase kadar hemoglobin remaja putri di bawah normal sebesar 33,92%. Sedangkan capaian remaja putri yang mengkonsumsi tablet 33,17% dengan sasaran siswi kelas 7 dan kelas 10 yang berjumlah 12,250 orang (Wulandari., 2023). Menurut keterangan kepala Puskesmas Kecamatan Ngambur yang telah dilakukan skrining tahun 2024 baru mencapai 26,10%.

Kekurangan zat besi dalam tubuh merupakan salah satu faktor terjadinya anemia. Dampak yang akan timbulkan yaitu menurunkan kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental, dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan

tidak optimal sehingga rawan mengalami penyakit infeksi (Dieny *et al.*, 2021). Berdasarkan upaya pemerintah untuk mencegah terjadinya anemia dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi contohnya seperti pemberian tablet tambah darah pada remaja putri yang mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat dengan dosis pemberian 1 tablet/minggu (Kemenkes RI., 2023).

Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat kita berikan untuk mempercepat pembentukan sel darah merah dengan mengonsumsi makanan beragam tinggi zat besi yang bersumber dari zat besi heme dan non heme pada makanan hewani dan makanan nabati misalnya hati sapi, ikan, telur, hati ayam, tiram, kerang, bayam, brokoli, tempe, oncom (Kemenkes RI., 2023). Telur dipilih sebagai pangan karena kelompok ekonomi bawah konsumsi telur lebih tinggi dibanding kelompok ekonomi menengah keatas sebagai sumber gizi yang terjangkau dan mudah di akses. Berdasarkan data yang akan dilakukan adalah penambahan zat besi heme, protein, dan vitamin A.

Telur merupakan salah satu makanan zat besi heme yang kaya akan protein, vitamin A, vitamin B, zat besi, mineral, lemak, seng dan lain-lain. Semua asam amino yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh manusia terkandung dalam protein telur yaitu sebagai protein seimbang dalam pembentukan hemoglobin. Telur mengandung protein 12.4 gram, vitamin B12, folat, yang berperan dalam pembentukan sel darah merah (Hintono., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya tidak ada ketentuan waktu intervensinya namun hasil menunjukan terjadi peningkatan kadar hb antar sebelum pemberian dan setelah pemberian intervensi. Banyak penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi telur dan tablet Fe secara terpisah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita anemia. Namun, belum banyak penelitian yang membahas kombinasi kedua intervensi ini, khususnya pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh (Herawati *et al.*, 2022) mengenai pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatana kadar hemoglobin pada remaja putri di wilayah Siak Hulu dengan intervensi dilakukan selama 7 hari sampel diambil 14 responden. Hasil uji statistik

setelah diberi intervensi kadar Hb 11,464 gr/dl dan kadar Hb setelah intervensi 12,307 gr/dl dengan rata-rata peningkatan kadar Hb 0,843 gr/dl. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri. Mengonsumsi telur ayam dalam jangka panjang juga tidak menimbulkan efek samping bagi remaja putri.

Didukung oleh penelitian (Maysaropah *et al.*, 2024) mengenai efektivitas konsumsi telur dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Intervensi dilakukan selama 14 hari. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa selama 10 hari saja, kadar hb sebelum intervensi 11,1 gr setelah intervensi 13,31 gr pada kelompok perlakuan dengan rata-rata kenaikan kadar hb 2,21 gr. Hasil analisis $0,0000 < 0,05$ yang artinya zat besi heme berefektivitas terhadap peningkatan kadar hb pada remaja putri.

Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada teori bahwa konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti telur, dan suplementasi tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kondisi anemia. Berdasarkan teori tersebut, diharapkan kombinasi kedua intervensi ini akan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan hanya mengandalkan satu jenis intervensi.

Berdasarkan dari data pra survey awal terhadap beberapa SMP di Ngambur, Pesisir Barat diantaranya, SMPN 11 dan SMPN 2 Ngambur menunjukkan hasil bahwa, di SMPN 11 terdapat 4 dari 10 remaja putri kadar hemoglobin dibawah normal dengan kategori anemia ringan 3 orang, sedang 1 orang. Sedangkan pada SMPN 2 Ngambur, Pesisir Barat terdapat 3 dari 10 remaja putri yang kadar hemoglobinya di bawah normal yaitu anemia ringan 3 orang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur tahun 2025”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Terdapat pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum diberikan telur ayam rebus dan tablet tambah darah pada remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025
- b. Diketahui distribusi frekuensi kadar hemoglobin sesudah diberikan telur ayam rebus dan tablet tambah darah pada remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025
- c. Diketahui pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi alternatif dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi telur ayam rebus pada remaja putri anemia di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Lokasi Tempat Penelitian

Dapat menjadi salah satu alternatif dan sumber informasi bagi pihak sekolah untuk mengatasi masalah kekurangan kadar hemoglobin remaja putri sehingga tidak mengganggu kegiatan sehari-hari.

b. Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan bacaan dan bahan perundingan untuk masa yang akan datang. Dan dapat berfungsi sebagai referensi tambahan dalam mata kuliah gizi dan kesehatan mengenai penanganan kekurangan kadar hemoglobin.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal dan informasi yang bermanfaat untuk perkembangan penelitian selanjutnya yang membahas tentang telur ayam rebus dan tablet tambah darah.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen* yang menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian ini adalah remaja putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat. Objek penelitian ini adalah Pengaruh Pemberian Telur Ayam Rebus dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di MTS Darussalam Kecamatan Ngambur. Variabel penelitian ini yaitu variabel independen telur ayam rebus dan tablet tambah darah. Variabel dependen kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik non-probability yaitu purposive sampling. Proses penelitian dilakukan dalam rentan waktu Februari - Mei 2025.