

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit dalam darah yang menunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin (World Health Organization, 2020). Pada dasarnya, faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan protein, asupan zat gizi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh dan kopi, pengetahuan terhadap kesehatan, pendapatan ekonomi keluarga, dan pola menstruasi. Anemia disebabkan karena darah tidak cukup untuk mengikat dari oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila kebutuhan oksigen yang tidak mencukupi maka akan mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi, daya tubuh fisik dan aktivitas fisik menurun (World Health Organization, 2020 ; Budiarti et al., 2021).

Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Pada tahun 2018 terdapat kenaikan sebesar 13,6% dari tahun 2017. Yang artinya 3-4 dari 10 remaja yang mengalami anemia (Kemenkes, 2018). Di Kabupaten Sragen terdapat 1.211 (3,5%) remaja putri dengan usia 10-14 tahun yang mengalami anemia. Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa usia 10-14 tahun ini merupakan usia anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, 2017). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Sragen mengalami peningkatan sebesar 20,18% dari tahun 2020. Analisis peningkatan prevalensi tersebut terjadi karena ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, kekurangan gizi, dan gaya hidup sehat yang belum diterapkan. Pada remaja putri, anemia dapat menyebabkan berbagai dampak pada jangka pendek seperti penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi disekolah, dan menstruasi setiap bulan. Selain itu, kurangnya asupan zat gizi yang tidak teratur dalam pola makan dan gaya hidup yang kurang baik juga bisa menjadi dampaknya. Dampak jangka Panjang pada ibu hamil akibat anemia dapat menyebabkan berat badan bayi

rendah, kelahiran premature, serta dampak saat persalinan yang bisa menyebabkan abortus atau kelahiran bayi dengan anemia (Sulistiani *et al.*, 2021; Zidni *et al.*, 2018 ; Fitri, 2019).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya yaitu rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya, seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi bersamaan dengan zat besi lainnya dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Nasruddin *et al.*, 2021). Kekurangan zat besi ini juga dapat menimbulkan hambatan pada pertumbuhan baik sel tubuh maupun otak (Kemenkes RI, 2018). Penyebab utama kejadian anemia pada remaja putri yaitu dari perilaku suka mengonsumsi *junk food* yang sedikit mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dalam darah yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri (Budiarti *et al.*, 2021 ; Basith *et al.*, 2017). Sampai saat ini pencegahan anemia defisiensi zat besi dilakukan dengan cara memberikan suplemen zat besi. Akan tetapi, penggunaan suplemen tersebut seringkali menimbulkan efek samping, seperti rasa mual, konstipasi, perubahan warna tinja menjadi hitam, dan diare (Ningtyias *et al.*, 2020).

Nutrasetikal merupakan bagian dari pangan yang memberikan manfaat bagi Kesehatan, termasuk dalam pencegahan dan pengobatan penyakit (Cahyanto, 2020). Dalam kerangka konsep gizi diyakini bahwa pangan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan berpotensi sebagai obat dalam pencegahan penyakit. Salah satu contoh sumber makanan yang termasuk kategori nutrasetika adalah buah kurma (Julaecha dan Safitri, 2021).

Buah kurma atau dalam bahasa latin disebut *Phoenix Dactylifera*. Kurma mempunyai manfaat salah satunya ialah menjadi upaya pencegahan anemia, karena mengandung kaya zat besi dan kalsium yang berperan penting pada pembentukan sel darah merah serta sum-sum tulang (Rinarti dan Shafarina, 2023). Buah Kurma mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh dan memiliki kandungan utama dari buah kurma adalah glukosa, yang jumlahnya

mencapai 50% dari total kandungan buah tersebut. Selain itu, kurma mengandung berbagai jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Dalam setiap 100 gram kurma kering mengandung 50 IU vitamin A, 30 mg vitamin C, 0,09 mg vitamin B1, 0,10 mg riboflavin, 2,20 mg niasin, asam nikotinat, Kalsium 52 mg, Fe 1,2 mg, dan Kalium 500 mg (Julaecha dan Safitri, 2021 ; Pradita *et al.*, 2018 ; Rinarti dan Shafarina, 2023).

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di MTs Negeri 5 Sragen melalui pengecekan dengan alat *GCHB* dari 35 siswi yang mengalami anemia <9 g/dl sekitar 25 orang dan melalui wawancara dengan 10 siswi, 8 di antaranya menyatakan ketidaknyamanan terkait penggunaan tablet FE yang mereka rasakan efek sampingnya seperti mual dan diare. Kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kulit wajah yang pucat, dan kelesuan, yang disebabkan oleh kelalaian siswi terhadap asupan makanan bergizi dalam sehari-hari yang merupakan ciri anemia pada remaja putri. Selain itu, remaja putri sebagai kelompok yang rentan terhadap anemia karena menstruasi bulanan, kehilangan zat besi yang mengakibatkan penurunan tingkat hemoglobin. Di MTs Negeri 5 Sragen, terdapat program dimana setiap hari Jumat para siswa dan siswi diberikan kurma sebagai bagian dari kegiatan Jumat berkah. Dalam konteks ini, salah satu langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen adalah dengan mengonsumsi buah kurma.

Berdasarkan kajian pada latar belakang kurma memiliki kandungan zat gizi mikro tinggi yang berpotensi digunakan dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengkaji potensi buah kurma sebagai pencegahan anemia pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar hemoglobin sebelum pemberian kurma pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen.
- b. Mengetahui kadar hemoglobin sesudah pemberian kurma pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat di bangku kuliah, khususnya mengenai pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dan referensi mengenai pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dan membantu pencegahan terhadap anemia khususnya pada remaja putri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadikan pengetahuan dan manfaat untuk tenaga Kesehatan bahwa buah kurma baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan telah literatur sebelumnya, penelitian ini merujuk pada studi-studi sebelumnya, meskipun ada perbedaan dan persamaan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, antara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Julaecha & Safitri, 2021)	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri	Persamaan dengan penelitian Julaecha & Safitri (2021) yaitu rancangannya <i>one group pre-post test design</i> , diberikan perlakuan berupa buah kurma yang dikonsumsi selama 7 hari. Variabel bebasnya buah kurma dan variabel terikatnya kadar hemoglobin.	Perbedaan dengan penelitian Julaecha & Safitri (2021) yaitu pada sampel penelitian ini sejumlah 20 orang, responden diberi perlakuan berupa buah kurma ajwa sebanyak 5 butir yang dikonsumsi setiap pagi.
2.	(Handayani & Kustiyati, 2023)	Efektifitas Rebusan Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia.	Pada penelitian Handayani & Kustiyati (2023) bersifat pre eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i> , Responden terdiri dari 1 kelompok perlakuan yang diberikan air rebusan kurma selama 7 hari.	Pada penelitian Handayani & Kustiyati (2023) variabel Independen yang digunakan rebusan kurma dan terdapat perbedaan tempat sehingga populasi yang digunakan akan berbeda.

3. (Pradita Roselyn <i>et al.</i> , 2018)	Pemberian Buah Kurma (PHOENIX DACTYLIFERA) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di SMA Negeri 1 Natar Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.	Pada persamaan penelitian Pradita Roselyn <i>et al.</i> , (2018) variable independent yang digunakan buah kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.	Pada perbedaan penelitian Pradita Roselyn <i>et al.</i> , (2018) ini menggunakan rancangan <i>Nonequivalent Control Group</i> (ada kelompok intervensi dan kelompok control). Buah kurma yang diberikan sebanyak 400 gr (66,7 gr/ hari) selama 6 hari. Terdapat perbedaan tempat sehingga populasi yang digunakan akan berbeda dan desain penelitian yang digunakan pun berbeda.
---	--	--	--

Perbedaan lainnya antara ketiga penelitian ini adalah dalam jumlah sampel, metode pemilihan sampel, dan lokasi penelitian. Meskipun demikian, keseluruhan, ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma dapat berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia, meskipun dengan pendekatan dan desain penelitian yang berbeda-beda.