

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja putri rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi saat masa pertumbuhan, tetapi asupan yang diperoleh masih kurang optimal akibat sering mengonsumsi *junk food* (Utami et al., dalam Prabandari et al., 2023). Dalam surah Al-Baqarah (2:168) “*Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata*”. Ayat tersebut menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang baik seperti sayur, buah, daging, ikan, dan telur. Kebiasaan membatasi makan demi menjaga berat badan serta menstruasi setiap bulan dapat menurunkan kadar Hemoglobin (Hb), sehingga memicu terjadinya anemia (Utami et al., dalam Prabandari et al., 2023). Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2023 sebesar 15,5% pada kelompok 15-24 tahun (Astuti dan Rosalina, 2024), sedangkan menurut Dinas Kesehatan (Dinkes) di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 sebesar 21,42% (Widyastuti et al., 2024).

Anemia dan rendahnya prestasi akademik menghambat pencapaian Sustainable Development Goals, terutama dalam aspek kesehatan dan pendidikan berkualitas. Anemia berdampak pada penurunan produktivitas, kemampuan kognitif, dan daya tahan tubuh. Selain itu, kondisi ini menyebabkan kelelahan, lemas, sesak napas, mudah mengantuk, peningkatan denyut jantung, serta pusing, yang berujung pada menurunnya kinerja dan produktivitas (Novita et al., 2024).

Menurut Ilmiah dan Imelda (dalam Noviyani et al., 2024) penanganan anemia dapat dilakukan dengan penanganan farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan farmakologi dengan pemberian suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat, serta transfusi darah. Pada tahun 2023, pemerintah menargetkan 56% remaja putri mematuhi konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan target

tersebut meningkat menjadi 58% pada tahun 2024. Namun, masih banyak remaja putri yang tidak rutin mengonsumsi TTD karena efek samping seperti mual, muntah, serta rasa enggan mengonsumsi obat-obatan (Widyastuti et al., 2024). Sebagai tambahan, penanganan non-farmakologi salah satunya dengan konsumsi telur rebus (Supariti dkk., 2024). Telur mengandung protein tinggi, zat besi sebesar 1,04 mg, dan seng sebanyak 0,72 mg yang berperan dalam meningkatkan Hb (Herawati et al., 2022). Selain itu telur juga mudah didapatkan dan harganya relatif lebih murah dibanding bahan pangan yang lain (Qurniawan dkk., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Amanda dan Kamidah, (2024) menunjukkan bahwa konsumsi satu butir telur rebus selama tujuh hari berturut-turut meningkatkan kadar Hb remaja putri sebesar 1,47 gr/dl. Komposisi dalam telur adalah vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN Colomadu, ditemukan bahwa dari 10 remaja putri yang diperiksa kadar hemoglobinnya, 6 di antaranya mengalami anemia. Remaja putri yang mengalami kondisi tersebut mengeluhkan mudah mengantuk serta kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar. Pemerintah telah berupaya mengatasi masalah ini dengan memberikan tablet Fe, namun banyak remaja putri enggan mengonsumsinya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai alternatif lain dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan judul penelitian “Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas 11 Dengan Anemia Di SMAN Colomadu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi kelas 11 dengan anemia di SMAN Colomadu?”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi kelas 11 dengan anemia di SMAN Colomadu.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kadar hemoglobin sebelum pemberian telur rebus pada siswi kelas 11 dengan anemia.
- b. Mengidentifikasi kadar hemoglobin sesudah pemberian telur rebus pada siswi kelas 11 dengan anemia.
- c. Menganalisa perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi kelas 11 dengan anemia di SMAN Colomadu.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Teoritis

##### a. Bagi institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan di harapkan dapat bermanfaat untuk menambah keberagaman pustaka bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

##### b. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mengaplikasikan ilmu kebidanan dalam penanganan masalah anemia pada remaja putri dan sebagai acuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja serta menambah pengalaman dan wawasan peneliti peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

#### 2. Praktis

##### a. Bagi siswi

Penelitian ini sebagai penambah pengetahuan, wawasan mengenai pengaruh pemberian telur sebagai sumber zat besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi serta dapat bermanfaat bagi siswi sebagai informasi dan masukan untuk meningkatkan kadar hemoglobinnya.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Amanda, S. D., dan Kamidah. (2024)	Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 07 Oku	a) Menggunakan teknik simple random sampling b) Penelitian ini pre eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan oleh one grup pretest posttest design c) Intervensi selama 7 hari	a) Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri, sampel 20 responden b) Tempat penelitian di SMAN 07 OKU
2.	Herawati Meirita, Rahayu Ary Oktora Sri, Fatmawati (2022)	Pengaruh Konsumsi Telur Ayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dalam Remaja Putri di SMAN 3 Siak Hulu	a) Intervensi 7 hari b) Metode pre eksperimen c) Simple random sampling	a) Populasi 216 siswi b) Sampel 14 siswi c) Uji T dependen
3.	Sari Rita, Septiasari Yeti, Fitriyana, Saputri Nurwinda (2021)	Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia	a) Intervensi selama 7 hari b) Penelitian eksperimen dengan Rancangan one grup pretest posttest.	a) 10 responden b) Pembagian 1 hari 6 butir telur rebus dimakan 2 pagi, 2 siang dan 2 malam c) Teknik Consecutive sampling.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain penggunaan desain pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest yang memungkinkan evaluasi perubahan kadar hemoglobin secara langsung sebelum dan sesudah intervensi. Teknik simple random sampling yang digunakan meningkatkan validitas hasil karena setiap individu memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Jumlah sampel sebanyak 22 responden juga lebih besar dibandingkan beberapa penelitian terdahulu. Selain itu, intervensi yang dilakukan cukup aplikatif dan realistis, yaitu pemberian 1 butir telur rebus per hari selama 7 hari yang dikombinasikan dengan tablet Fe, sehingga berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Sebaliknya, penelitian terdahulu memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian oleh Amanda dan Kamidah (2024) tidak menggunakan kombinasi tablet Fe dan hanya melibatkan 20 responden. Herawati et al. (2022) memiliki sampel yang lebih kecil (14 siswi) dan hanya menggunakan telur rebus tanpa tambahan suplemen, sehingga hasilnya mungkin kurang maksimal. Sementara itu, Sari et al. (2021) menggunakan intervensi yang kurang realistis, yaitu 6 butir telur rebus per hari, serta teknik consecutive. Dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini dinilai lebih kuat dalam hal metodologi, jumlah sampel, serta efektivitas dan kelayakan intervensi yang digunakan.