

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan pesat dan perubahan fisiologis signifikan (Suryani dan Sulastri, 2021). Selama masa ini, kebutuhan nutrisi meningkat, namun banyak remaja putri yang mengabaikannya, sehingga rentan mengalami anemia. Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga menghambat distribusi oksigen ke seluruh tubuh (Hastuty dan Nitia, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32% (Kemenkes RI, 2022), lebih tinggi dibandingkan remaja putra sebesar 20,3% (Aulya et al., 2022). Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi, kehilangan darah saat menstruasi, dan kebiasaan diet yang tidak seimbang (Kusuma, 2022).

Dampak dari anemia meliputi mudah lelah, turunnya konsentrasi, dan berkurangnya produktivitas akademik. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri yang berlanjut hingga kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan saat persalinan, berat badan lahir rendah, dan gangguan pertumbuhan janin (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu intervensi gizi dalam pencegahan anemia adalah konsumsi ubi jalar ungu (*Ipomea batatas L.*) yang kaya akan zat besi, vitamin C, dan antosianin sebagai antioksidan. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi, sementara antosianin melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif (Farida et al., 2024). Per 100 gram ubi jalar ungu mengandung 4 mg zat besi, karbohidrat, protein, serta vitamin A, C, dan B kompleks (Ervina et al., 2021). Selain mendukung pencernaan dengan seratnya, konsumsi rutin ubi jalar ungu terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Atik et al., 2022).

Mekanisme kerja ubi jalar ungu dalam meningkatkan hemoglobin diawali dengan kandungan zat besinya yang berperan sebagai bahan utama pembentukan hemoglobin. Setelah diserap, zat besi diangkut melalui transferin serum menuju sumsum tulang, yang digunakan dalam sintesis heme. Heme kemudian berikatan dengan globulin untuk membentuk hemoglobin, yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Antosianin dalam ubi jalar ungu berperan sebagai antioksidan yang menjaga stabilitas sel darah merah dan mencegah kerusakan oksidatif, sehingga kadar hemoglobin tetap optimal (Yuliastuti et al., 2022).

Hasil penelitian Sandra dkk. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar ungu pada ibu hamil trimester III meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, sehingga ubi jalar ungu berpotensi sebagai solusi alami dalam peningkatan kadar hemoglobin.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April 2025 di MA Tahfidz Nurul Iman Karanganyar, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap 10 remaja putri menggunakan alat *Easy touch GCHB*. Dari hasil pemeriksaan tersebut, diketahui bahwa sebanyak 6 dari 10 remaja memiliki kadar hemoglobin  $< 12$  g/dL. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebanyak 60% dari remaja putri yang diperiksa mengalami anemia. Persentase tersebut cukup tinggi dan menjadi indikator bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Untuk itu, diperlukan upaya intervensi gizi yang sederhana dan efektif, seperti pemberian ubi jalar ungu yang kaya zat besi dan antioksidan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi alternatif yang efektif dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, melalui pendekatan intervensi gizi dengan memanfaatkan pangan lokal seperti ubi jalar ungu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas didapati masalah penelitian “Apakah ada pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar hemoglobin sebelum pemberian ubi jalar ungu.
- b. Mengidentifikasi kadar hemoglobin sesudah pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri.
- c. Menganalisis hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian ubi jalar ungu.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai sarana dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam memahami efektivitas ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, serta dapat memperkaya teori tentang intervensi gizi berbasis pangan lokal sebagai alternatif dalam pencegahan anemia

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan untuk instansi dan mahasiswa untuk melakukan penelitian sejenis dan dapat menjadi bahan bacaan dan informasi bagi mahasiswa tentang gambaran peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri menggunakan terapi alternatif

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian diharapkan remaja dapat meningkatkan kadar hemoglobin dengan menggunakan ubi jalar ungu

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dasar untuk pelayanan kesehatan tambahan terhadap remaja putri sebagai terapi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

**E. Keaslian Penelitian**

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Sandra G.J Tombakan, Freike S.N Lumy, Indah Dwi P. Rono, Wahyuni (2021)	Ubi Jalar Ungu Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia	Jenis penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain kontrol grup dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i>	Perbedaan berada di teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i> , waktu, tempat, dan jumlah sampel penelitian berbeda
2.	Ika Wijayanti, Yeni Wardhani, Elsa Monalisa Warkawani (2024)	Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Ubi Jalar Untuk Mencegah Anemia	Jenis penelitian menggunakan pendekatan <i>pretest-posttest</i> Dengan design kontrol grup	Perbedaan terletak di bagian jumlah sampel, dan tempat penelitian
3.	Muthia Sari Mardha, Endriyani Syafitri, Maya Lestari (2023)	Pengaruh Ketela Rambat Ungu ( <i>Ipomea batatas</i> <i>L. poir</i> ) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Romauli Medan	Jenis penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan <i>design</i> <i>one group</i> <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Teknik pengambilan sampel yaitu dengan <i>purposive</i> <i>sampling</i> , waktu, tempat, dan jumlah sampel berbeda