

BAB I

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar *Hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal.(Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar proporsi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun sebesar 32% di tahun 2018.(Balitbangkes RI, 2018). Anemia biasanya diderita oleh kelompok wanita usia subur karena mengalami siklus menstruasi (kehilangan darah) yang secara normal terjadi setiap bulan.(Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Kebutuhan gizi saat remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti aktivitas fisik, lingkungan, konsumsi obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi mental, penyakit yang sedang dialami, dan stress. Masalah gizi pada remaja biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berkontribusi dalam perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryani, 2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dikota Bengkulu.

Penderita anemia biasanya mengeluhkan badan yang terasa lemah, lesu, dan mudah capek, disertai pusing ('kepala terasa berputar'), mata berkunang kunang, mudah mengantuk, serta sulit konsentrasi karena kadar oksigen dalam jaringan otak dan otot kurang. Menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Anemia juga menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.(Kemenkes RI,2019). Dalam jangka panjang anemia meningkatkan resiko abortus, kelahiran bayi dengan BBLR, prematur dan cacat bawaan pada bayi bahkan pendarahan sebelum maupun saat melahirkan.(Manuaba (2012) dalam Sri Sumarni, 2016).

Upaya mengatasi anemia terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi salah satunya dengan mengkonsumsi tablet penambah darah (Fe) dan non farmakologi adalah dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti hati, daging merah, sayur-sayuran hijau (bayam, brokoli asparagus), kacang-kacangan (almond, kacang hijau, kacang merah), dan kurma. Jenis minuman yang

tidak seharusnya dikonsumsi secara bersamaan dengan makanan yang mengandung zat besi adalah kopi, teh, minuman bersoda, minuman anggur dan bir karena dapat menghambat penyerapan zat besi.(Rani, 2016). Berdasarkan penelitian Sri Lestariningsih (2018) tentang manfaat kurma untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada remaja dan Noor Cholifah (2018) tentang pengaruh pemberian madu hutan terhadap remaja anemia, keduanya menunjukkan bahwa kurma dan madu terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin, maka upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia pada remaja yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi olahan kombinasi buah kurma dan madu menjadi minuman jus yang menyehatkan.

Kurma mengandung zat besi oleh karenanya kurma dapat mencegah maupun mengobati anemia. Buah kurma merupakan buah yang memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi salah satunya yaitu mineral berupa zat besi yang berperan dalam produksi hemoglobin. Madu mengandung vitamin, asam mineral dan enzim yang berguna bagi tubuh manusia, salah satu manfaatnya yaitu dapat meningkatkan antibodi. Mineral yang ada pada madu juga bermanfaat dalam meningkatkan sel darah merah dalam tubuh sehingga dapat mengobati atau mencegah anemia karena faktor gizi. Apabila pengonsumsi madu dilakukan secara rutin setiap hari, maka penderita anemia akan dapat melihat dan merasakan sendiri manfaatnya bagi tubuh.(FM Sakri 2012; Eugene and Nelson, 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh M.Ridwan, Sri Lestariningsih dan Gangsar Indah Lestari (2018) mengatakan hasil pengukuran kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi buah kurma rata-rata peningkatan kadar Hemoglobin 1,2 gr/dL setelah mengonsumsi buah kurma 7 butir selama seminggu pada kelompok intervensi yaitu siswi Madrasah Aliyah kelas XI di Kota Metro yang mengalami anemia. Noor Cholifah (2018) dalam penelitiannya menyatakan ada perbedaan pemberian madu hutan terhadap kenaikan kadar Hb antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan madu hutan. Kurniati Ilahi (2019) mengatakan pemberian *Jus Kurma dan Kelapa* sebanyak 300 ml selama 7 hari berturut-turut menunjukkan ada pengaruh terhadap peningkatan Hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia di MA AL-Mu'aawanah Ogan Ilir.

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui bahwa, masalah yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri adalah belum terpenuhinya zat besi sesuai yang dibutuhkan karena kebiasaan makan yang tidak baik. Maka penulis tertarik untuk berbagi wawasan kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang manfaat jus kombinasi kurma madu untuk meningkatkan Hb melalui media poster. Tujuan penulisan ini untuk menghasilkan luaran berupa poster dengan judul “Islamic Combining Jus Kurma Madu Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia” yang bermanfaat bagi masyarakat luas untuk menambah pengetahuan tentang cara peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Target luaran yang ingin dicapai adalah poster ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya bagi masyarakat dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, bagi institusi menambah sumber bacaan dipergustakaan dan menjadi sumber pengetahuan dan informasi ilmiah mengenai peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.