

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Anemia adalah masalah gizi utama yang sampai sekarang masih dihadapi oleh pemerintahan Indonesia. Beberapa upaya pemerintah sudah dilakukan untuk menanggulangi anemia akibat defisiensi zat besi misalnya dengan penyuluhan gizi kepada masyarakat tentang peningkatan konsumsi zat besi, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat, vitamin A dan asam amino esensial yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat luas atau dengan suplemen besi folat secara rutin kepada penderita anemia dengan jangka waktu tertentu sampai kadar hemoglobin normal (Hidayati, 2010: 89-104; Syatriani, 2010: 252; Zulaekah, 2009: 169-178).

Kekurangan zat besi secara umum bisa menyebabkan seseorang menjadi sulit berkonsentrasi, sistem kekebalan tubuh menurun, merasakan lemah, letih, lesu, lunglai, merasa dirinya tidak bugar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Melihat dampak yang terjadi di kalangan remaja akibat kejadian anemia sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan (Aryani, 2010: 27).

Anemia defisiensi besi dijumpai pada remaja putri, jika anemianya berat akan menjadi kronik (Banudi, 2010: 86). Selama masa remaja, remaja mengembangkan otonominya sendiri. Pilihan makanan pada remaja kemungkinan besar dipengaruhi oleh mode dan tekanan atau pengaruh kelompok sebaya, sibuk dengan pengendalian berat badan, ideologi personal, selera maupun merek. Padahal kebutuhan zat besi untuk remaja putri lebih tinggi, yaitu 14,8 mg/hari untuk menutupi kehilangan terkait menstruasi. Mencapai cadangan zat besi adekuat menjadi penting bagi anak perempuan ketika periode menstruasi menjadi lebih teratur dan lebih berat seiring kematangan mereka (More, 2014).

Adapun upaya-upaya untuk mencegah anemia seperti minum satu tablet penambah darah setiap hari, banyak makan makanan sumber vitamin C yang membantu untuk meningkatkan penyerapan zat besi dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani dan dari bahan nabati (Aryani, 2010: 26-27). Perawatan anemia sangat bervariasi dan tergantung pada penyebab dan beratnya anemia. Jika anemia ringan dan berhubungan tanpa gejala atau gejala minimal, tidak perlu ditangani oleh dokter. Jika penyebab telah ditemukan, maka perawatan yang tepat akan dimulai. Pengobatan harus ditujukan pada penyebab anemia dan mungkin termasuk tranfusi darah, kortikosteroid atau obat-obatan (Proverawati, 2011: 33-34).

Buah bit yang dikenal dengan akar bit ataupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok *Amaranthaceae* dan memiliki nama latin *Beta Vulgaris*. Dengan kandungan buah bit segar per 100g yaitu besi 0.80 mg, folat (vit. B9) 109 µg, vitamin C 4.9 mg yang sangat baik untuk membantu mengatasi masalah anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Priya, dkk (2013: 12) di India dengan hasil temuan yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan 2,63 mg/100 ml setelah dilakukan pemberian jus buah bit, dapat diartikan adanya peningkatan yang signifikan dalam kadar hemoglobin anak perempuan remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Prodi D III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta tingkat III tahun ajaran 2018/2019 bahwa terdapat 3 dari 5 mahasiswa yang mengalami anemia, serta berdasarkan wawancara terdapat mahasiswa yang belum mengetahui bahwa buah bit dapat digunakan sebagai alternatif bahan makanan yang dapat digunakan untuk mencegah anemia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, diperoleh rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah terjadi peningkatan kadar hemoglobin remaja setelah pemberian jus buah bit?”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi pemberian jus buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan peningkatan kadar hemoglobin remaja anemia sebelum dilakukan pemberian jus buah bit di lingkungan STIKES Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan peningkatan kadar hemoglobin remaja anemia sesudah dilakukan pemberian jus buah bit di lingkungan STIKES Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perkembangan peningkatan kadar hemoglobin remaja anemia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus buah bit di lingkungan STIKES Aisyiyah Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Menambah referensi tentang pemberian jus buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif remaja peningkatan kadar hemoglobin secara non farmakologi.

b. Bagi Institusi Kesehatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan ilmu pengetahuan kebidanan mengenai

manfaat buah bit sebagai alternatif bahan non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin.