

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia terdapat yang belum dapat teratasi hingga saat ini, sehingga menjadi perhatian pemerintah salah satunya yakni anemia. Anemia dapat dicegah dengan mencukupi konsumsi makanan yang mengandung zat besi dari sumber hewani maupun nabati, salah satu bahan makanan dari sumber nabati yang terjangkau dari harga dan mudah didapatkan dengan kandungan zat besi memenuhi kebutuhan per hari, khususnya pada remaja putri sering mengalami masalah kesehatan yakni anemia. Anemia defisiensi besi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak di seluruh dunia terutama di negara berkembang termasuk Indonesia diperkirakan 30% populasi dunia menderita anemia defisiensi besi, kebanyakan dari jumlah tersebut dari negara berkembang (Fitriany & Saputri, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2013 anemia pada perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 18,4% tahun 2013. Secara global prevalensi anemia di dunia tahun 2019 adalah 29.9% (WHO, 2021)

Berdasarkan riskesdas 2013 prevalensi anemia mengalami peningkatan pada tahun 2013 yaitu 37,1% menjadi 48,9% (Kemenkes RI, 2018). Proporsi anemia terbesar anemia berada di umur 15-24 tahun yaitu

28,6% . Berdasarkan survei Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Jawa Tengah 12,36%. Survei anemia di 15 kabupaten di Jawa Tengah menunjukkan bahwa prevalensi anemia ibu hamil adalah 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentase yang di dapat >20%. Pemerintah telah mengupayakan berbagai program penanggulangan anemia, namun dalam implementasinya masih mengalami penurunan. Data cakupan ibu hamil mendapat 90 TTD di Provinsi Jawa Tengah menurun dari 92,48% pada tahun 2020 menjadi 90,44% pada tahun 2021. Upaya peningkatan kesehatan anak usia sekolah dilakukan melalui kegiatan lintas sektor terkait Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan ini termasuk upaya pencegahan anemia pada remaja putri dengan program pemeriksaan resiko anemia dan pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri. Menurut data profil kesehatan provinsi Jawa Tengah, cakupan pelayanan kesehatan peserta didik kelas 10 SMA/MA tahun 2021 di Kabupaten Batang sebesar 47,8%. Cakupan tersebut berada di bawah rata-rata provinsi yaitu sebesar 60,9%.

Penyebab terjadinya anemia pada remaja putri disebabkan 2 alasan menurut masthalina alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah, hal ini terjadi karena para remaja putri ingin langsing untuk menjaga penampilannya sehingga mereka berdiet dan mengurangi makan, akan tetapi diet yang dijalankan merupakan diet yang

tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi (Masthalina, 2015). Berdasarkan hasil survey terdapat 36 responden (48,6%) dengan sampel 72 orang didapatkan hasil pola konsumsi yang kurang baik yang menjadi salah satu faktor kejadian anemia (Hardiyanti et al., 2018).

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil dari 67 sampel dapat diketahui bahwa dari 21 sampel siswi yang anemia termasuk dalam kategori biasa mengkonsumsi makanan inhibitor Fe sebanyak 10 orang (47,6%), Inhibitor adalah zat penghambat penyerapan zat besi merupakan, salah satu faktor yang dapat mengakibatkan anemia. Hasil analisis hubungan antara pola konsumsi faktor inhibitor Fe dengan status anemia siswi didapatkan adanya hubungan yang signifikan ini disebabkan karena sebagian besar siswi sering mengkonsumsi teh, pisang, dan coklat yang termasuk bahan makanan penghambat penyerapan zat besi. Dan pola konsumsi yang tidak baik terdapat 17 orang (81%) yang mengalami anemia (Masthalina, 2015). Sebagian besar anemia pada remaja Indonesia dikarenakan kekurangan zat besi. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti penyakit infeksi kronis, pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan, jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dan zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, tembaga dan menstruasi yang berlebihan.

Upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO_4) dan asam folat (0.25 mg). Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah merintis langkah-langkah baru dalam upaya mencegah dan menanggulangi anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi lebih dini lagi yaitu sejak usianya masih remaja. Program pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi. Pada umumnya para remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah yang berguna untuk mencegah anemia. Namun program ini tidak berjalan sebagai mestinya karena kurangnya edukasi mengenai manfaat mengkonsumsi tablet tambah darah sehingga tingkat kesadaran mengkonsumsi tablet tambah darah rendah. namun tidak hanya berpengaruh pada tingkat konsumsi tablet tambah darah, pada asupan makanan terutama zat besi pun berpengaruh pada pembentukan hemoglobin dan mencegah anemia.

Anemia dapat dicegah dengan mencukupi konsumsi makanan yang mengandung zat besi dari sumber hewani maupun nabati, salah satu bahan makanan dari sumber nabati yang terjangkau dari harga dan mudah didapatkan dengan kandungan zat besi memenuhi kebutuhan per hari salah satunya adalah Kacang Merah. Kacang Merah banyak dijumpai di

Indonesia dan sudah dikenal dan tidak asing oleh masyarakat Indonesia. Kacang merah mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, kalium, natrium, kalsium, vitamin C, Vitamin B6, magnesium, asam folat dan zat besi. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dalam per 100 g kacang merah mengandung 6,8 mg zat besi. Manfaat yang dihasilkan selain mencegah anemia dapat pula mencegah penuaan dini, menjaga kesehatan jantung, mencegah resiko kanker usus besar, menurunkan berat badan dan mencegah hipertensi.

Kacang merah memiliki kelemahan yaitu menimbulkan gas di dalam perut sehingga perut menjadi kembung. Pada penelitian Fitri tentang pengaruh konsumsi jus kacang merah (*phaseolus vulgaris*) terhadap kadar hemoglobin remaja putri, rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kacang merah pada kelompok intervensi yaitu 11.14 g/dl dan setelah pemberian yaitu 13.16 g/dl menunjukkan hasil peningkatan pada kadar hemoglobin. Olahan kacang merah banyak dijumpai pada masyarakat dan sudah banyak menjadi bahan campuran dalam masakan maupun camilan. Pada penelitian ini kacang merah akan diolah menjadi puding. Pemilihan puding dikarenakan puding merupakan makanan yang digemari oleh seluruh lapisan usia, memiliki tekstur lembut, dan rasa segar, serta praktik dalam pengolahannya (Arysanti et al., 2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh pemberian puding kacang merah (PUKARA) pada kadar hemoglobin remaja putri SMA N 2 Batang

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian puding kacang merah (PUKARA) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA N 2 Batang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian puding kacang merah (PUKARA) pada remaja putri.
- b. Mengetahui pengaruh kadar haemoglobin sebelum dan setelah pemberian puding coklat.
- c. Mengetahui peningkatan kadar haemoglobin remaja putri sebelum dan setelah pemberian puding kacang merah (PUKARA).

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup ini termasuk dalam bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi klinik khususnya tentang pemberian puding kacang merah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang kadar hemoglobin pada remaja putri

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tentang kadar haemoglobin pada remaja putri di sekolah sebagai referensi untuk pengembangan sebuah program pencegahan anemia.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (PUKARA) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri” belum pernah dilakukan. Adapun beberapa penelitian yang berkaitan sebagai berikut:

1. (Bakara, 2022) meneliti tentang efektivitas olahan kacang merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil anemia. Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain penelitian *pre post test control group*. Poulasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di puskesmas Malamu Kota Sorong pada bulan Maret-Agustus tahun 2021 sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. pada kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh bahwa nilai $P_{\text{value}} = 0.013 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada efektivitas olahan kacang terhadap peningkatan

haemoglobin ibu hamil anemia di Puskesmas Malanu Kota Sorong. kesimpulan dari penelitian adalah kacang merah mampu meningkatkan kadar haemoglobin.

2. (Hariya Fitri et al., 2022) meneliti tentang pengaruh konsumsi jus kacang merah (*phaseolus vulgaris*) terhadap kadar hemoglobin remaja putri di pondok pesantren nurul qur'an kecamatan kokap kabupaten kulon progo provinsi daerah istimewa yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan *non equivalent control group* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sample, jumlah sampel sebanyak 30 orang remaja putri dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi masing masing 15 orang. Kelompok Intervensi diberikan kacang merah 50 gram dalam bentuk jus sebanyak 250 ml sebanyak 1 kali sehari selama 14 hari. Dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan jus kacang merah. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan setelah pemberian jus kacang merah menggunakan cyanmethoglobin oleh petugas dan di uji dengan Wilcoxon Test. Berdasarkan data kejadian anemia pada responden sebanyak 30 orang dengan anemia ringan 23 orang, anemia sedang 4 orang dan tidak anemia 3 orang. Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pada kelompok kontrol yaitu 11.17 g/dl dan setelah yaitu 11.14 g/dl. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kacang merah pada kelompok intervensi yaitu 11.14 g/dl dan setelah pemberian yaitu 13.16

g/dl. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh pemberian jus kacang merah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Quran Kecamatan Kokap Kabupaten Kulon Progo Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.