

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa Remaja (Adolescence) merupakan bentuk masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan terjadi perubahan-perubahan baik fisik, psikis dan psikososial. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja ditandai dengan pertumbuhan yang cepat, baik tinggi badan maupun berat badan. Pada periode ini, kebutuhan tubuh akan gizi tinggi karena berhubungan dengan komposisi tubuh, keadaan dimana kurangnya zat gizi seperti zat besi pada remaja dapat menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan seperti anemia (Sari *et al.*, 2020).

Anemia diartikan sebagai rendahnya sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb), yang menyebabkan turunnya kemampuan darah dalam mengangkut oksigen. Kadar hemoglobin dikatakan normal pada laki-laki dan perempuan jika kadar Hb nya ≥ 12 gr%, dikatakan anemia ringan jika 10-11 gr%, anemia sedang 8-10 gr%, dan anemia berat jika kadar hb < 6 gr%. Kadar Hb normal pada wanita dewasa adalah 12 gr/dl. Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%, dengan wilayah Asia dan Afrika sebagai penyumbang kasus terbanyak dengan prevalensi 85 %, dengan penderita anemia adalah sebagian besar wanita. Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah sebesar 29.9% (WHO, 2021).

Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan jumlah penderita anemia yang cukup banyak, dengan prevalensi 48.9 % di tahun 2018. Angka ini mengalami kenaikan yang sangat tinggi di bandingkan pada tahun 2013 dengan prevalensi 37.1% (Riskesdas, 2018). Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia, 26.4 % anak-anak, 12,4 % laki-laki usia 13-18 tahun, 16,6% laki-laki diatas 15 tahun, 22,7 % perempuan usia 13-21 tahun. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa wanita usia 13-21 tahun menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi Kejadian anemia di Kabupaten Sabu Raijua Propinsi Nusa Tenggara Timur tahun (2023), berdasarkan data Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (Dinkes PP&KB) Kabupaten Sabu Raijua, remaja putri yang mengalami anemia ringan 32, 4 %, remaja putri yang mengalami anemia sedang 42,3 % dan remaja putri yang mengalami anemia berat 1,7 %. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Remaja Desa Raemadia pada remaja putri pada usia 11-18 tahun dari 45 orang remaja setelah dilakukan cek kadar Hb didapatkan sebanyak 32 orang (71%) memiliki kadar Hb < 12 gr/dl dan sebanyak 13 orang (29%) memiliki kadar Hb > 12 gr/dl.

Posyandu remaja merupakan suatu wadah pemberdayaan masyarakat, khususnya remaja, perihal informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan, selain itu sebagai upaya promotive dan preventif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang meliputi, Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), kesehatan reproduksi remaja, kesehatan jiwa dan pencegahan penyalahgunaan Napza, aktifitas fisik, pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM)

dan pencegahan kekerasan pada remaja dan status gizi (Kemenkes, 2018).

Permasalahan yang sangat kompleks terjadi pada remaja khususnya remaja putri seperti anemia zat gizi besi menyebabkan berbagai dampak negatif yaitu hilangnya keinginan untuk belajar dan berkonsentrasi, muka tampak pucat, sering merasakan kelelahan dan kurang energi, badan terasa lemas serta mudah mengantuk, serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan mudahnya terserang penyakit dan dampak jangka panjang dari anemia ini pada remaja putri yang nantinya akan hamil dan menjadi calon ibu, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungan, sehingga menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko untuk melahirkan dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Kemenkes, 2018).

Hal lain yang menyebabkan remaja putri lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi adalah karena remaja putri mengalami menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri cenderung kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan dengan remaja putra seperti yang dikemukakan oleh Yunita *et al.* (2020). Selain itu, biasanya remaja putri peduli dan memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga mereka cenderung untuk membatasi konsumsi makanan dan terdapat beberapa makanan yang dipantang untuk dikonsumsi seperti pada diet vegetarian (Simanungkalit dan Puspareni, 2019). Diet tersebut merupakan diet yang tidak seimbang dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, karena remaja putri mengurangi frekuensi makan, melakukan pantangan terhadap makanan dan membatasi makan untuk mencegah terjadinya kegemukan. Hal ini dapat

menimbulkan gangguan terhadap pertumbuhan dan kekurangan zat gizi khususnya zat besi (Muhayati dan Ratnawati, 2019).

Penatalaksanaan anemia secara pengobatan konvensional dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengonsumsi tablet Fe. Namun konsumsi zat besi diantaranya memiliki efek samping seperti sakit perut, mual, diare dan konstipasi bila dikonsumsi dalam dosis tinggi. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dengan mengonsumsi protein tinggi dan daging (terutama daging merah) seperti sapi, ayam, telur, ikan, kemudian menjaga asupan vitamin C. Vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh agar lebih optimal. Selain itu, vitamin C juga dapat membantu menjaga kesehatan sel, pembuluh darah, dan tulang (Proverawati, 2017; Damayanti *et al.*, 2021).

Penatalaksanaan anemia secara non farmakologi dapat menggunakan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe). Makan Telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, adapun komposisi dalam telur ini adalah vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B₁₂. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Kenaikan kadar Hb pada seseorang dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizinya berupa protein telur dimana protein ini mampu memberikan zat besi kepada tubuh sehingga kadar Hb pada tubuh mengalami kenaikan (Sari *et al.*, 2020).

Selain telur terdapat madu sebagai pelengkap asupan gizi karena madu mengandung mineral - mineral penting seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium, besi, magnesium, dan tembaga. Kandungan lainnya yaitu terdapat glukosa 75%, asam organik sebesar 8%, protein, enzim, garam mineral 18%, madu memiliki berbagai kandungan banyak mineral dan mengandung tujuh vitamin B kompleks dan didalamnya terdapat kandungan vitamin C, biji renik, minyak, kandungan zat besi yang tinggi yang dapat mengobati penyakit anemia serta mengandung antibiotik. Secara umum, madu juga berkhasiat untuk menghasilkan energi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan stamina. Madu mengandung magnesium dan besi. kandungan mineral magnesium dalam madu sama dengan isi magnesium yang ada dalam serum darah manusia. Selain itu, kandungan zat besi dalam madu dapat meningkatkan jumlah eritrosit sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia selain itu madu memiliki efek terapeutik yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung zat anti oksidan, anti inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, enzim dan mineral. Kandungan lain madu yaitu Vitamin C yang berperan penting dalam melarutkan zat besi (Damayanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “ Apakah ada pengaruh pemberian telur rebus dan madu terhadap

kadar hemoglobin remaja putri di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh pemberian telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketuainya gambaran karakteristik remaja putri yang mengalami anemia di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.
- 2) Diketuainya rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan setelah mengkonsumsi telur rebus dan madu di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.
- 3) Diketuainya rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan setelah mengkonsumsi madu di Posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.
- 4) Diketuainya pengaruh konsumsi telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri di Posayandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi yang dapat menambah wawasan peneliti tentang pengaruh telur rebus dan madu dalam meningkatkan hemoglobin pada remaja putri dan sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Institusi Terkait

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan tentang pengaruh telur rebus dan madu dalam meningkatkan hemoglobin pada remaja putri dan memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Universitas Nasional.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan mengenai zat gizi yang ada pada telur rebus dan madu dalam meningkatkan hemoglobin, serta mampu membantu remaja dalam mengatasi anemia.

1.4.4 Bagi Remaja Putri

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat, sebagai ilmu pengetahuan yang baru serta menambah informasi, wawasan dan pengetahuan serta pengalaman bagi remaja putri untuk mendapatkan gambaran nyata tentang pengaruh pemberian telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri.