

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anemia adalah masalah gizi yang terjadi di negara maju dan berkembang (Yuniarti dan Zakiah, 2021). Kekurangan zat besi, atau anemia defisiensi zat besi, merupakan penyebab umum anemia di Indonesia. Hal ini terjadi ketika eritrosit atau hemoglobin tidak mampu mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh dengan baik (Agustina, 2018). Hemoglobin berperan sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Subratha dan Ariyanti, 2020). Ketika tubuh kekurangan oksigen, beberapa efek negatif akan muncul, seperti kesulitan berkonsentrasi, hiposia anemik, serta penurunan daya tahan dan aktivitas fisik (Budiarti dkk. 2021).

Angka kasus anemia di Indonesia terus meningkat Pada tahun 2019, 31,2% wanita usia produktif (15-49 tahun) mengalami anemia dalam kategori sedang, seperti yang dilaporkan oleh (WHO, 2019). Riskesdas tahun 2018 juga mengungkapkan bahwa prevalensi anemia pada remaja (15-24 tahun) mencapai 32% dalam kategori sedang. Terjadi peningkatan signifikan dari tahun 2013 yang hanya mencapai 18,4% dan masuk dalam kategori ringan. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (2022) kecamatan Sumpalsari merupakan wilayah dengan jumlah remaja putri terbanyak. Secara spesifik, berdasarkan penelitian oleh Ningtyias dkk. (2020) prevalensi anemia remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember tergolong tinggi. Terdapat 237 kasus pada usia 10-14 tahun dan 330 kasus pada usia 15-19 tahun, yang merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan puskesmas lain.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Habtegiorgis *et al* (2022) , anemia pada usia remaja dapat memiliki dampak pada kinerja dan pertumbuhan kognitif, serta berpotensi memengaruhi kecerdasan dan prestasi di sekolah. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh. Ningsih dkk (2023), anemia pada remaja juga dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang serius, seperti gangguan fungsi kognitif, fisik, dan emosional, menurunnya kekebalan tubuh, serta siklus menstruasi yang tidak teratur.

Perbaikan status gizi merupakan salah satu strategi untuk mengatasi anemia defisiensi besi pada remaja. Kekurangan asupan gizi yang berkualitas dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fungsi kognitif, (UNICEF, 2020). Untuk mencegah anemia pada remaja, pemerintah telah mengambil langkah dengan mendistribusikan Tablet Tambah Darah (TTD) melalui program di sekolah. Dalam program ini, satu tablet diberikan setiap minggu dengan tujuan mengurangi prevalensi anemia pada remaja hingga 50% pada tahun 2025, seperti yang disampaikan oleh Kemenkes RI (2018). Namun, terdapat beberapa faktor yang membuat remaja putri kurang patuh dalam mengonsumsi TTD, seperti rasa dan aroma yang tidak disukai, efek samping seperti mual, muntah, dan nyeri ulu hati, serta rasa bosan atau kurang motivasi untuk mengonsumsi TTD secara rutin (Ningtyias dkk, 2020).

TTD bukan merupakan satu-satunya solusi untuk mengatasi anemia. Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral sebagai pendukung pembentukan sel darah merah juga dapat memberikan manfaat (Kemenkes RI, 2022). Vitamin C memiliki peran penting dalam meningkatkan penyerapan dan metabolisme zat besi dalam tubuh. Ketidakseimbangan atau kurangnya asupan vitamin C dibandingkan dengan zat besi dapat menghambat fungsi penyerapan vitamin C, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin (Rieny dkk, 2021).

Buah-buahan memiliki vitamin C sebanyak 5 mg per 100 gram, seperti apel. Jambu biji juga memiliki jumlah vitamin C tertinggi. Kebutuhan vitamin C anak usia 13–20 tahun dapat dipenuhi dengan 100 gram jambu (87 mg vitamin C) setiap hari (Damayanti dkk, 2020). Buah belimbing mengandung 35 mg vitamin C per 100 gram. Seratus gram buah jeruk mengandung lima puluh hingga tujuh puluh miligram vitamin C (Pratiwi dan Marlina, 2022). Dengan mempertimbangkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbedaan Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jus Jeruk Dengan Tablet Fe Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri".

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didasarkan pada penjelasan latar belakang ialah “Bagaimana perbedaan pemberian jus jambu biji merah dan jus jeruk dengan tablet Fe terhadap perubahan kadar hemoglobin remaja putri?”

1.3. Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah pemberian jus buah jambu biji merah dan jeruk manis dengan tablet Fe.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan.
- b. Menganalisis perbedaan kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.
- c. Menganalisis selisih perbedaan kadar hemoglobin remaja putri antar kelompok diberikan jus jambu biji merah dan jus jeruk dengan tablet Fe dengan kelompok yang hanya diberikan tablet Fe.

1.4. Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang gizi, khususnya terkait dengan pembuatan solusi gizi yang lebih murah dan efektif untuk mengobati anemia pada remaja perempuan.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah informasi tentang kesehatan dan pustaka, serta memberikan pengetahuan yang dapat diterapkan untuk menangani kasus anemia..

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan para peneliti tentang metode gizi alternatif untuk pasien anemia.