

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui individu. Masa ini paling kritis untuk perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya. Banyak perubahan yang terjadi dalam diri individu baik fisik maupun psikologis dan perubahan dari ciri kanak – kanak menuju dewasa (Miftakhul Mahfirah Ermadona, 2015). Gangguan gizi pada usia remaja yang sering terjadi diantaranya adalah kekurangan energi dan protein, anemia gizi serta defisiensi berbagai macam vitamin. Indonesia dihadapkan pada masalah gizi, diantaranya adalah anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi, protein dan kekurangan iodium. Diantara 5 (lima) masalah di atas, maka yang sering terjadi sampai saat ini adalah anemia gizi. Kekurangan gizi merupakan penyebab anemia yang mencapai persentasi sekitar 85,5%. Asupan gizi sehari-hari dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan, pola makan dan peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pertumbuhan (Wibowo, 2013).

Wanita dan remaja putri membutuhkan zat besi 2 x lebih banyak dari pada pria atau remaja putra. Kebutuhan akan kecukupan gizi pada remaja didapatkan dari kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, dengan kebutuhan fungsi tubuh sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal. Kekurangan dalam mengkonsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dapat menyebabkan anemia (Miftakhul Mahfirah Ermadona, 2015).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Untuk wanita, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gram/ 100 ml (Proverawati, 2011). Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan negara miskin. Kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita (Wibowo, 2013).

Anemia pada remaja khususnya remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat bila prevalensinya lebih dari 15%. Secara umum tingginya prevalensi anemia gizi besi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, MB., 2002. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC, Jakarta.).

Anemia dapat menyebabkan komplikasi, termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh (Proverawati, 2011). Dampak anemia bagi remaja antara lain mudah lelah, tidak fokus dalam belajar, dan kurang bersemangat (Miftakhul Mahfirah Ermadona, 2015).

Menurut Almatzier Sunita (2011), cara meningkatkan kadar Hb dalam tubuh yaitu meningkatkan konsumsi makanan bergizi yakni 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) sumber zat besi adalah daging berwarna merah (sapi, kambing, domba), buncis, sayuran hijau,telur, kacang-kacangan ,sea food. Sumber folat adalah buah segar ,sayuran hijau, kembang kol, hati , ginjal, produk olahansusu. Sebaiknya sayuran dikonsumsi mentah atau

setengah matang. Sumber vitamin B12 adalah daging, hati, ginjal, tiram, keju dan telur, makan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (tomat, jeruk, nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Mengonsumsi buah bit (*Beta Vulgaris*), mengonsumsi buah kedondong (*Spondias Dulcis*), mengonsumsi rumput laut (*Eucheuma sp*), mengonsumsi kacang hijau. Dan jika dibutuhkan minum tablet tambah darah seminggu sekali atau setiap hari selama haid.

Bit merah kaya akan berbagai kandungan vitamin B yaitu vitamin B1, B2, B3 dan B6. Kandungan gizi utama bit merah adalah asam folat, serat dan gula, namun 77 nilai kalori bit merah masih tergolong sedang. Kandungan gizi yang terdapat pada bit merah, bit merah mengandung pigmen betalain pembentuk warna merah keunguan yang berperan sebagai antioksidan sehingga berpotensi sebagai pangan fungsional. Pengujian kandungan antioksidan pada bit merah dapat dilakukan dengan analisis kimia metode kromatografi serta spektroskopi dengan DPPH (1,1-difenil-2-pikrilhidrazil) (Auradkk, 2011). Setelah mempelajari uraian di atas faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar Hb dalam darah, maka peneliti hanya memfokuskan pada kebutuhan nutrisi remaja yaitu dengan pemberian minuman buah Bit pada santriwati karena buah Bit mengandung asam folat 34 % yang dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah.

Buah bit memiliki banyak manfaat bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasianin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Buah bit juga bermanfaat untuk memproduksi sel-sel darah merah, memperkuat fungsi darah dan mengatasi anemia, mencegah penyakit stroke, menurunkan kolesterol,

mencegah penyakit jantung, memperkuat daya tahan tubuh, mengeluarkan racun dari dalam tubuh, mengobati infeksi dan radang, sebagai penghasil energy bagi tubuh serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Buah bit merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan nutrisi yang komplit dan sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin (Susianto, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 19 Mei 2017, di Pondok Pesantren Dawar. Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali berpotensi besar menderita anemia oleh karena kesibukan yang disebabkan oleh padatnya agenda kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Dawar Boyolali. Hasil studi pendahuluan santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali yang berjumlah 60 santriwati. Dilakukan wawancara kepada 15 santriwati hasilnya adalah sebagai berikut :

No	Nama	Usia	Riwayat anemia	Kadar Hb
1.	R	18 thn	Ya	11 gr/dL
2.	S	20 thn	Tidak	12 gr/Dl
3.	C	19 thn	Tidak	13 gr/dL
4.	A	21thn	Tidak	10,5 gr/dL
5.	I	20thn	Ya	12 gr/dL
6.	S	18thn	Tidak	13 gr/dL
7.	T	17thn	Tidak	13 gr/dL
8.	K	19thn	Ya	10 gr/dL
9.	D	20thn	Tidak	12 gr/dL
10.	S	20thn	Tidak	13 gr/dL
11.	U	21thn	Tidak tahu	9,5 gr/dL
12.	I	20thn	Tidak	11 gr/dL
13.	I	19thn	Tidak tahu	11 gr/dL
14.	W	20thn	Tidak	13 gr/dL
15	N	16 thn	Tidak	12 gr/dL

Kesimpulannya dari 15 santriwati 3 santriwati memiliki riwayat anemia, 12 santriwati tidak tahu apakah memiliki riwayat anemia karena sebelumnya belum pernah cek Hb, 6 santriwati diantaranya menderita anemia dengan kadar Hb terendah 9,5 gr/dL.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah dari penelitian ini maka rumusan masalah “Bagaimana Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Kadar Hemoglobin pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali sebelum pemberian jus buah bit.
- b. Mengetahui Kadar Hemoglobin pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali setelah pemberian jus buah bit.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti mengetahui pengaruh pemberian Jus buah Bit (*Beta Vulgaris*) terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali.

2. Bagi Responden

Responden dapat mengetahui pengaruh pemberian Jus buah bit (*Beta Vulgaris*) terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali.

Terapi Non Farmakologi bagi remaja yang mengalami anemia.

3. Bagi Institusi

Menambah ilmu pengetahuan serta bahan referensi dalam ilmu kesehatan sehingga dapat memperkaya dan menambah wawasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan ilmu informasi dasar dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan buah bit serta kadar hemoglobin.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Pondok Pesantren Dawar Boyolali” :

Table 1.1 keaslian penelitian

No	Nama / Judul	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Artathi Eka Suryandari, Ossie Happinasari Akademi Kebidanan YLPP(2015). “Perbandingan Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Yang Diberi Fe Dengan Fe Dan Buah Bit Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan”	Variable bebas : Kadar Hb Variable terikat : yang di beri Fe dengan buah bit	Jenis penelitian : eksperimen	terdapat perbedaan kenaikan kadar Hb setelah diberikan Fe dan Fe + buah bit di wilayah kerja puskesmas Purwokerto Selatan dengan nilai $p = 0,009$.	Perbedaannya terletak pada jenis variabelnya.

2	Miftakhul Mahfirah Ermadona Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang(2015). "Pengaruh Pemberian Ekstrak <i>Spondias Dulcis</i> (Buah Kedondong) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja".	Variable bebas : buah kedondong(<i>spondias bulcis</i>), Variable terikat : kadar Hb	Jenispenelitian : eksperimental	Hasil penelitian : Terdapat pengaruh pemberian buah kedondong(<i>spondias bulcis</i>) terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja.	Perbedaannya terletak pada jenis variabelnya.
---	---	--	---------------------------------	--	---
