

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima di samping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Gizi merupakan salah satu faktor penentu untuk mencapai kesehatan yang prima dan optimal. Namun sayangnya, masyarakat di Indonesia masih menghadapi beberapa masalah gizi, salah satunya adalah anemia (Vijayaraghavan, 2009).

Anemia merupakan salah satu dari masalah kesehatan di dunia dan memiliki prevalensi yang tinggi di hampir berbagai negara di seluruh dunia. Data WHO dalam *Worldwide Prevalence of Anaemia* menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang (WHO 2008). Sejalan dengan data WHO, prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi, dimana terdapat dua kelompok yang memiliki prevalensi anemia yang tinggi yaitu salah satunya pada usia >1 tahun sebesar 21,7% dan wanita usia subur (WUS) 26,9% (Kemenkes 2013).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang paling banyak dijumpai pada kelompok wanita, di Indonesia anemia merupakan kelompok penyakit terbanyak, urutan ke-4 dari 25 jenis penyakit yang diderita oleh kaum perempuan (WHO, 2007). Survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2005, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil 50,9%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-14 tahun 57,1% dan pada wanita usia subur (WUS) usia 17-45 tahun sebesar 39,5%. (Manuaba, 2010). Data Riskesdas 2015 menyatakan

bahwa secara Nasional prevalensi anemia pada balita 12-59 bulan adalah 28,1%, ibu hamil sebesar 37,1%, remaja putri 12-18 tahun 18,1% dan wanita usia subur (WUS) 19-49 tahun 22,7% (Riskesdas, 2016).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. *World Health Organisation* (WHO), menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia. Anemia yang diderita umumnya anemia defisiensi zat besi ringan sampai berat di Asia Tenggara (Depkes, 2008). Pada siklus hidup manusia, remaja wanita (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan terhadap anemia. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) Tahun 2007, anemia menyerang lebih dari 57% remaja putri di Indonesia. Sejak tahun 2002 di Jawa Timur terdapat 33%, Jawa Barat 41%, dan Jawa Tengah 22%. Di Jawa Tengah itu sendiri yaitu Solo 23%, Purwokerto 31% dan DIY 10% (Riskesdas, 2013).

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Hal ini terjadi karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah zat besi, protein, vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis Hem didalam molekul hemoglobin, vitamin C, zinc yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi. Penyebab dari anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, terutama dalam bentuk besi-hem. Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang dan selebihnya disimpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan terjadinya penurunan kadar feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan kadar transferin atau peningkatan

protoporfirin, jika keadaan ini berlanjut akan terjadi anemia defisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun dibawah nilai normal (Almaitzer, 2009).

Anemia merupakan suatu gejala kekurangan kadar hemoglobin (Hb) darah pada seseorang biasanya ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah rendah, kadar Hb darah untuk wanita dewasa normal 12,00 gr%-14,00 gr% (Arisman, 2009). Penanganan yang biasa dilakukan pada orang dewasa yang mengalami anemia adalah dengan pemberian tablet zat besi (Fe), mulanya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi balita, anak usia sekolah dan wanita usia subur (Depkes, 2008).

Masyarakat indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia dikarenakan kurangnya konsumsi sumber makanan yang menganung zat besi yang mudah diseraptubuh (hemeiron). Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan gangguan ataupun hambatan pada pertumbuhan baik tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar HB dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih dan cepat lelah saat melakukan aktifitas. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja, disamping itu penderita anemia juga mengakibatkan daya tahan tubuh menurun dan tubuh akan mudah terkena infeksi (Depkes, 2008).

Remaja putri lebih rawan terkena anemia karena dewasa awal berada pada masa produktif yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk besi (Lynch, 2007). Penyebab anemia gizi besi pada remaja putri dikarenakan kurang masuknya unsur besi dalam makanan, karena gangguan reabsorpsi, gangguan penggunaan atau terlampau banyaknya zat besi keluar dari badan misalnya menstruasi. Karena itu, suplementasi zat besi perlu sekali diberlakukan, bahkan pada wanita yang bergizi baik (Arisman, 2006). Selain itu kelompok remaja putri

rentan terhadap Anemia gizi besi karena beberapa permasalahan yang dialami remaja putri seperti mengalami menstruasi tiap bulan, kurang asupan zat besi makanan, infeksi parasit seperti malaria dan kecacingan. Kondisi kondisi inilah yang dapat memperberat AGB pada remaja putri sehingga tidaklah dipungkiri bahwa remaja putri sebagai kelompok yang rawan AGB dan membutuhkan perhatian dalam penanganannya (Almatsier, 2010) Selama ini penanggulangan masalah anemia lebih difokuskan kepada ibu hamil. Padahal, jika ditelaah lebih lanjut, sebaiknya pencegahan anemia difokuskan sejak masih dalam usia subur dan dewasa awal (WHO, 2008). Apabila wanita sejak remaja telah mengalami kekurangan zat besi, maka kondisinya diperkirakan semakin berat pada saat wanita tersebut hamil (Qomariah, 2009).

Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja, disamping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (WHO, 2011). Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Permaesih (2009) dalam penelitiannya menemukan 25% dewasa awal di Bandung mempunyai kesegaran jasmani kurang dari normal, sementara Kristanti (2008), menjumpai keadaan yang kurang lebih sama untuk dewasa awal di Jakarta. Keadaan ini berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi belajar serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Mengingat dampak yang terjadi sebagai akibat anemia sangat merugikan untuk masa mendatang, maka usaha pencegahan maupun perbaikan perlu dilakukan. Untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi pada dewasa awal, serta faktor yang mempengaruhinya.

Konsumsi makanan berkaitan dengan status gizi remaja yang memiliki status gizi besi kurang akan beresiko terkena anemia terutama pada remaja putri karena setiap bulannya mengalami menstruasi. Anemia juga dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat besi, untuk meningkatkan kadar hb maka diperlukan konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju masyarakat mengerti bahwa kesehatan itu sangat penting, masyarakat pada umumnya telah merubah pola konsumsinya menjadi lebih baik salah satunya yaitu sudah mulai membuka pikiran bahwa khasiat buah-buahan sangatlah membantu dalam gizi tubuh, salah satunya yaitu buah kurma. Kurma dapat digunakan sebagai pengobatan berbagai macam penyakit. Salah satu manfaat kurma adalah sebagai bahan pengobatan pada anemia dan penyakit demam berdarah. Kandungan zat besi dalam kurma dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Adanya zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan heme dan globin, yang nantinya membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Sari, 2013).

Kurma yang memiliki nama latin *Phoenix dactilifera* ini merupakan makanan populer yang seringkali disajikan pada bulan puasa. Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh. Kandungan utama dalam kurma adalah glukosa yang kadarnya mencapai 50% dari seluruh kandungan buahnya. Selain itu, kurma mengandung berbagai vitamin yang diperlukan oleh tubuh. Dalam setiap 100 gram kurma kering terkandung 50 IU vitamin A; 0,4 mg vitamin C 0,09 mg, tiamin 0,10 mg, riboflavin 2,20 mg, niasin, asam nikotinat dan zat besi (Sari, 2013).

Kurma juga mengandung zat besi, buah kurma memiliki potensi sebagai preparat besi untuk membatu mencegah dan mengobati ADB karena kandungan zat besinya yang tinggi, yaitu 0.10-1.5 mg/100 g. Berdasarkan analisis laboratorium, terdapat kandungan kalsium 47 mg/100mg, kalium 511 mg/100mg, zinc 2.67 mg/100g, besi 2.46 mg/100g, sodium 0.45 mg/100 mg. Buah kurma mengandung 70% karbohidrat sehingga menjadikannya sumber energi tinggi. Setiap 100 g buah kurma dapat menghasilkan 314 kkal. Selain itu, buah kurma juga mengandung lemak (0.2-0.5%), garam dan mineral, protein (2.3-5.6%), serat (6.4-11.5%), kalsium, magnesium, fosfor, kalium, besi, zinc, mangan, cuprum, selenium, berbagai vitamin. Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada sari kurma mendukung proses sintesis hemoglobin (Sotolu., 2011). Karbohidrat dan lemak membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Murray et al., 2013). Sedangkan kadar vitamin yang paling tinggi setelah vitamin B2 (Niasin) adalah vitamin C sebanyak 400-16000, sedangkan vitamin C dapat mempermudah penyerapan zat besi. Buah kurma juga memiliki kandungan nutrisi lainnya yang dapat membantu mengatasi anemia pada malnutrisi (Baliga, 2011).

Sari kurma juga kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Guyton dan Hall (2014) melaporkan bahwa sintesis hemoglobin dimulai di dalam proeritroblas dan dilanjutkan sedikit dalam stadium retikulosit. Saat retikulosit meninggalkan sumsum tulang dan masuk ke dalam aliran darah, retikulosit tetap membentuk sedikit hemoglobin. Kandungan zat besi dapat mensintesis pembentukan heme yang dapat memacu kadar Hemoglobin (Hoffbrand., 2009). Kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Anemia adalah keadaan di mana jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin

(protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Adanya zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan heme dan empat buah globin, yang nantinya membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia. Selain bermanfaat sebagai pengobatan anemia, kurma juga berperan penting dalam pengobatan penyakit demam berdarah. Hal ini disebabkan karena penderita demam berdarah mengalami penurunan jumlah trombosit atau keping darah dan kurma dapat meningkatkan kadar trombosit darah (Pertiwi, 2012).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ady (2013), membuktikan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada tikus yang mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada sari kurma serta kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan Niasin dengan palmyra yang kaya kandungan Vit A mendukung sintesis hemoglobin, karbohidrat dan lemak pada sari kurma membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Ady, 2013).

Mengingat begitu seriusnya dampak yang sering timbul oleh adanya anemia pada remaja putri, berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul: “pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemogloblin pada remaja putri dengan anemia

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalahnya yaitu “adakah pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri dengan anemia

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri dengan anemia Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kurma pada remaja putri dengan anemia pada kelompok intervensi
- b. Mendeskripsikan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah penelitian pada remaja putri dengan anemia pada kelompok kontrol
- c. Menganalisis perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kurma pada remaja putri dengan anemia pada kelompok intervensi
- d. Menganalisis perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah penelitian pada remaja putri dengan anemia pada kelompok kontrol
- e. Menganalisis pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri dengan anemia

Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana dalam menerapkan metodologi penelitian serta menambah pengetahuan dan wawasan terutama dalam memberikan informasi untuk mahasiswa ilmu keperawatan yang profesional.

2. Bagi Responden

Diharapkan adanya penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan pada remaja putri mengenai pemberian sari kurma untuk mencegah kejadian anemia

3. Bagi Pihak Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk pengembangan mahasiswa ilmu keperawatan dan sebagai acuan atau sumber data untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri dengan anemia

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk penelitian selanjutnya yang berguna sebagai sumber informasi pengetahuan dan sumber prevalensi data mengenai pemberian sari kurma untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja putri dengan anemia