

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak- kanak dengan dewasa dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan - tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Masa remaja adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. (Julianti 2023).

Remaja putri adalah kelompok populasi yang rawan terhadap defisiensi gizi terutama defisiensi zat besi. Pada saat remaja putri sedang dalam masa pertumbuhan puncak (*peak growth*) dibutuhkan zat besi yang lebih tinggi yaitu untuk kebutuhan basal tubuh dan untuk pertumbuhan itu sendiri. Satu tahun setelah *peak growth*, remaja putri biasanya mengalami haid pertama (menarche). Kebutuhan zat besi yang tinggi pada saat *peak growth* akan menetap karena selanjutnya diperlukan untuk menggantikan zat besi yang hilang pada saat menstruasi atau haid. Beberapa alasan mengapa remaja dikategorikan rentan dalam masalah gizi yakni percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi dan kehamilan, keikutsertaan dalam olah raga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya (Yasin et al. 2023)

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan

masalah kesehatan bagi si penderita. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Harahap 2018).

Salah satu anemia yang sering terjadi pada remaja adalah anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia terbanyak di dunia, anemia defisiensi besi merupakan keadaan konsentrasi hemoglobin kurang, mikrositik yang disebabkan oleh suplai besi kurang dalam tubuh. Kurangnya besi berpengaruh dalam pembentukan hemoglobin sehingga konsentrasi besi dalam sel darah merah berkurang, hal ini akan mengakibatkan tidak kuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Pada keadaan normal kebutuhan besi orang dewasa 2-4 gr besi, absorpsi besi terjadi di lambung, duodenum dan jejunum bagian atas. (Chasanah, Basuki, and Dewi 2019)

Dampak anemia pada remaja mencakup kelelahan kronis, lesu, pusing, sulit berkonsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh. Gejala-gejala ini secara langsung dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan kinerja akademik, dan membatasi partisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani pada usia muda dapat berimplikasi pada kesehatan reproduksi di masa depan, meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan.(Sinta Andriyana and Lubis 2021).

Di Indonesia, prevalensi anemia masih menjadi tantangan serius, terutama di kalangan kelompok rentan seperti remaja putri dan wanita usia subur. Remaja yang termasuk dalam kategori ini, seringkali dihadapkan pada berbagai faktor risiko yang meningkatkan kerentanan mereka terhadap anemia. Pola makan yang tidak teratur, kurangnya asupan nutrisi esensial seperti zat besi, vitamin C, dan folat, gaya hidup padat atau pilihan makanan yang tidak sehat, merupakan penyebab umum. Selain itu, tekanan

akademik dan stres dapat memengaruhi nafsu makan dan penyerapan nutrisi. Faktor biologis seperti siklus menstruasi bulanan pada mahasiswi juga berkontribusi pada kehilangan darah, yang jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, dapat memperburuk atau menyebabkan anemia.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 prevalensi anemia di indonesia dikelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% dimana prevalensi anemia pada remaja putri 27,2% (Riset Dinas Kesehatan 2018). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi anemia remaja rentang 15-24 tahun sebesar 15,5% dimana prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 18%. Meskipun mengalami penurunan dari lima tahun lalu namun angka 15,5% masih dinilai tinggi. Menurut WHO angka kasus anemia 10% dari populasi termasuk tinggi (Winurini 2025)

Prevelensi anemia Provinsi Jambi pada tahun 2018 untuk remaja putri yaitu 23.9% remaja putri yang mengalami anemia. Data dinas kesehatan kota jambi didapatkan kejadian anemia pada remaja putri tahun 2021 sampai 2022 sebanyak 39 remaja putri (Septyani et al. 2024).

Upaya penanggulangan anemia meliputi suplementasi zat besi. Namun, pendekatan ini seringkali menghadapi kendala dalam hal kepatuhan karena potensi efek samping gastrointestinal. Oleh karena itu, mencari alternatif intervensi gizi yang alami, mudah diakses, terjangkau, dan dapat diterima dengan baik menjadi sangat penting.

Salah satu alternatif yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi jus terong belanda. Terong belanda merupakan buah yang sangat berpotensi sebagai antioksidan alami, dimana buah ini mengandung vitamin C, vitamin A, serat yang tinggi, mineral, dan flavonoid yang merupakan sumber antioksidan yang sangat kuat.

Terong Belanda lebih banyak dikonsumsi sebagai buah. Buah yang terasa asam ini semakin terasa nikmat setelah diolah menjadi minuman segar kaya manfaat seperti jus. Jenis terong Belanda ini memang cukup berbeda dengan jenis terong-terong lainnya, sehingga terong belanda ini merupakan salah satu tumbuhan yang menarik untuk diteliti sebagai komponen aktif antioksidan.(Tiurma 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Tiurma, (2025) menjelaskan konusmi teorng belanda dapat meningkatkan kadar hemogolobin yang mana buah terong belanda mengandung senyawa-senyawa seperti β -karoten, antosianin, dan serat. β -karoten adalah senyawa antioksidan yang memiliki peran penting dalam tubuh. Senyawa ini memiliki ketahanan yang tinggi terhadap serangan radikal bebas dan sering disebut sebagai provitamin A karena dapat diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh.

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terong belanda dapat meningkatkan kadar Hb, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan kadar HB pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap kadar hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi.

1. Bagaimana rata-rata kadar hemoglobin pada mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025 sebelum konsumsi jus buah terong belanda?

2. Bagaimana rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025 setelah konsumsi jus buah terong belanda?
3. Apakah ada pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025?

Salah satu hal yang dapat dilakukan mahasiswi dalam pencegahan anemia secara mandiri adalah mengkonsumsi jus buah terong belanda, sehingga dapat terpenuhi kebutuhan vitamin yang terkandung dalam jus buah terong belanda dapat membantu absorbsi zat besi.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap peningkatan kadar hemoglobin mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025 sebelum konsumsi jus buah terong belanda.
- b. Diketahuinya rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025 setelah konsumsi jus buah terong belanda.
- c. Diketahuinya pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap kadar hemoglobin mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan tentang pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap peningkatan kadar hemoglobin Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Pletekkes Kemenkes Jambi

Menambah bahan bacaan dan pengetahuan bagi mahasiswa yang berkaitan tentang kadar hemoglobin pada mahasiswa dan berguna bagi penelitian berikutnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat memberikan informasi tambahan mengenai pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan dapat melakukan penelitian di tempat dan dengan variabel yang berbeda.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang bersifat *pre experiment* dan dengan rancangan *pre test-post test one group design* untuk megetahui pengaruh pemberian jus buah terong belanda terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan pada bulan Maret-Juli 2025. Dalam penelitian ini melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemberian jus buah terong belanda selama 6 hari

berturut-turut, setelah itu dilakukan kembali pemeriksaan kadar hemoglobin di hari ke 7. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan tingkat 2 sebanyak 97 orang dan 35 responden. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Hb digital, jus terong belanda. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *wilcoxon* yang digunakan untuk menganalisis perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah di berikan jus buah terong belanda selama 6 hari berturut-turut.