

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup drastis. Pada remaja putri, fase ini ditandai oleh perkembangan organ reproduksi dan dimulainya siklus menstruasi, yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang kompleks. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek biologis, tetapi juga meningkatkan kebutuhan akan asupan gizi dan perhatian terhadap kesehatan secara menyeluruh. Remaja perempuan mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap status gizi dan pola hidup sehat guna mendukung proses tumbuh kembang yang optimal. Namun pada masa ini pula, remaja putri rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia (Rahmawati & Sutrisminah, 2024).

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan yang terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, yang penentuannya bergantung pada usia serta jenis kelamin seseorang. Hemoglobin sendiri adalah protein utama yang terdapat dalam sel darah merah dan memiliki peran penting dalam proses pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Penurunan kadar hemoglobin akan berdampak pada menurunnya kemampuan darah dalam membawa oksigen, sehingga dapat menimbulkan berbagai gejala seperti lemas, pucat, dan penurunan konsentrasi (Fitriani Unyil & Fitriani, 2024).

Menurut *World Health Organization*, sekitar 30,7% perempuan dengan rentang usia 15–29 tahun di seluruh dunia mengalami anemia pada tahun 2023 (WHO, 2025). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 32% Remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2018 (Riset Dinas Kesehatan, 2018). Sementara itu berdasarkan data survey kesehatan Indonesia (SKI) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2023 tercatat sebesar 15,5%, dengan angka khusus untuk kelompok remaja putri mencapai 18% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Lampung, prevalensi anemia dilaporkan mencapai 63%, dengan sekitar 24% di antaranya berasal dari kelompok remaja putri. Namun angka tersebut masih merujuk pada data tahun 2018 dan hingga kini belum tersedia pembaruan data resmi terkait prevalensi anemia pada remaja putri di provinsi Lampung. (Salsabilla et al., 2024).

Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utamanya adalah pola makan yang tidak seimbang, terutama kurangnya asupan zat besi, folat, dan protein. Kebiasaan diet ketat untuk menjaga bentuk tubuh juga dapat menyebabkan tubuh kehilangan nutrisi penting. Menstruasi yang tidak teratur atau berkepanjangan juga dapat menyebabkan kehilangan darah yang besar, yang meningkatkan kemungkinan anemia. Faktor lain yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan mengonsumsi makanan yang sehat (Astuti, 2023).

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang memengaruhi kualitas hidup dan masa depan mereka. Kondisi ini dapat

menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan gangguan pertumbuhan, yang berdampak pada prestasi akademik dan aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia dapat berlanjut hingga masa kehamilan, meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah, anemia pada remaja putri juga dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan, termasuk kesehatan reproduksi, dan berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan tepat (Kusuma, 2022).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Untuk mengatasi hal ini, pemerintah telah melaksanakan berbagai program, salah satunya adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah-sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia dengan memberikan suplementasi zat besi secara rutin kepada remaja putri. Namun, pelaksanaan program ini masih menghadapi tantangan, seperti rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD dan kurangnya edukasi yang efektif. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri telah dilakukan pemerintah melalui berbagai program, salah satunya adalah pemberian TTD pada remaja putri di jenjang SMP dan SMA (Nurjanah & Azinar, 2023).

Selain upaya farmakologis, pengobatan non-farmakologis juga menjadi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Salah satu metode yang digunakan adalah konsumsi sari kacang hijau, sari kacang hijau merupakan minuman yang diperoleh dari proses pengolahan biji *Vigna*

radiata, yang mengandung berbagai zat gizi esensial seperti zat besi, vitamin C, asam folat, seng, serta vitamin A. Kandungan-kandungan tersebut berperan penting dalam membantu pembentukan hemoglobin serta mendukung penyerapan zat besi dalam tubuh. Keberadaan vitamin C di dalamnya juga berfungsi mempercepat penyerapan zat besi non-heme secara signifikan, yang sangat dibutuhkan dalam proses produksi hemoglobin (Mutiara Rini Selviana & Rina Sri Widayati, 2024).

Pada Penelitian (Mayulu, Djalil, dan Ismawati, 2023). menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau secara rutin selama tujuh hari berturut-turut, dengan takaran 300 ml per hari, dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada remaja putri penderita anemia. Studi ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dan dilakukan di MAN Model Manado. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna secara statistik, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini mendukung bahwa sari kacang hijau, sebagai minuman bergizi tinggi yang mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat, dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengatasi anemia pada remaja putri.

Berdasarkan prasarvei yang dilakukan pada bulan juni 2025 di SMAN 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara, terdapat 94 remaja putri. Dari jumlah tersebut, sebanyak 34 siswi (36,2%) dinyatakan mengalami anemia berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, sedangkan 60 siswi (63,8%) berada dalam kategori tidak anemia. Kondisi ini mendorong peneliti untuk

melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di SMAN Negeri 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang telah diuraikan di atas maka permasalahan yang diteliti yaitu “ apakah terdapat Pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMA 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kadar hemoglobin pada remaja putri anemia sebelum diberikan intervensi berupa konsumsi sari kacang hijau.
- b. Diketahui kadar hemoglobin pada remaja putri anemia setelah diberikan intervensi berupa konsumsi sari kacang hijau.
- c. Diketahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Terdapat ruang lingkup pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian : Penelitian quasi eksperimen dengan desain one Group Pretest-Posttest.
2. Subyek Penelitian : Remaja putri yang mengalami anemia.
3. Objek Penelitian : Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia
4. Lokasi Penelitian : SMAN 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara
5. Waktu Penelitian : 08-17 September 2025
6. Variabel Penelitian :
 - a. Variable dependen : Konsumsi sari kacang hijau
 - b. Variabel independent : Kadar Hemoglobin pada remaja Remaja putri anemia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait pemanfaatan sari kacang hijau yang efektif, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai alternatif non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden (Remaja)

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi sari kacang hijau dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin, serta mendorong perilaku hidup sehat melalui pemilihan asupan gizi yang tepat.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi sekolah dalam merancang program peningkatan hemoglobin, seperti edukasi gizi dan penyediaan pangan bergizi untuk mencegah anemia pada remaja putri.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi pihak puskesmas dalam merancang program edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal, seperti sari kacang hijau, sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

d. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya terkait peningkatan hemoglobin melalui pendekatan pemanfaatan bahan alami dengan variabel atau metode yang berbeda.