

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan dari lima penyebab utama *years lived with disability* (YLDs) pada tahun 2016 dimana hal ini lebih sering terjadi pada Wanita (Vos et al., 2017). Penderita anemia pada wanita yang berusia produktif yaitu 29,9% yang dimana hampir 30 dari 100 wanita usia subur (15 - 49 tahun) di seluruh dunia menderita anemia (*World Health Organization*, 2023). Angka penderita anemia pada wanita usia 15 - 49 tahun di Asia Tenggara mencapai 46,6% . Di Indonesia angka kejadian anemia pada remaja usia 15 - 24 tahun sebanyak 32,0% hal ini lebih sering dialami oleh perempuan (27,0%) daripada laki-laki (20,0%) (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Prevalensi anemia remaja putri di Provinsi Jawa Tengah yaitu 57,1%, sedangkan di Kabupaten Tegal pada tahun 2023 prevalensi remaja putri yang menderita anemia yaitu 36,4% berbeda dengan Kota Tegal yang mencapai 60,0% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023)

Anemia bisa menyebabkan berbagai komplikasi seperti gangguan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, gangguan tumbuh kembang, intoleransi aktivitas, dan perubahan tingkah laku (Mangalik et al., 2021). Lebih dari 586 juta remaja perempuan dan wanita berusia antara 15 - 49 tahun terkena anemia dimana setiap tahunnya menghabiskan biaya 113 miliar dolar amerika (*World Health Organization*, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mangalik et al., tahun 2021 menunjukkan bahwa biaya untuk menanggulangi anemia gizi besi di Indonesia menghabiskan sekitar 1,95 triliun per tahun (150 juta dolar amerika).

Remaja putri yang mengalami anemia saat hamil akan menghadapi tingginya resiko kematian ibu, kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir yang rendah. Jika lahir, anaknya beresiko menderita anemia sehingga akan meningkatkan resiko tumbuh kembang dan berakibat buruk untuk generasi berikutnya (*United Nations Children's Fund*, 2018). Dampak lain anemia pada

remaja putri yaitu keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional, menghambat perkembangan psikomotor (Lodia et al., 2023).

Semua negara dianjurkan mengonsumsi suplemen zat besi secara rutin agar tingkat penderita anemia pada wanita usia subur termasuk remaja perempuan menurun sampai 50% pada tahun 2025, karena itu *World health organization* mendistribusikan untuk mengantisipasi anemia agar anemia dapat terkendali di kelompok rentan. Pemberian zat besi diberikan pada remaja perempuan menstruasi untuk mencegah anemia dengan meningkatkan kadar hemoglobin dan status zat besi. Wanita dewasa dan remaja putri yang tidak hamil dianjurkan mengonsumsi 30–60 mg zat besi elemental setiap hari selama tiga bulan berturut-turut setiap tahun (*World Health Organization*, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Silitonga et al. tahun 2023 menyatakan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi dan asam folat masih terbilang rendah, dimana mengonsumsi suplemen zat besi dan asam folat menghasilkan gejala efek samping seperti sembelit, diare, mual, muntah, feses gelap, perut kram, dan rasa besi saat mengonsumsi suplemen zat besi (Cornforth, 2023). Menurut Sety et al., tahun 2020 dan Yuniartanti et al., tahun 2023 sikap dan pengetahuan pada kepatuhan minum suplemen zat besi, dimana dalam menentukan sikap, pengetahuan memegang peranan penting, sehingga sikap seseorang terhadap pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi selama ini dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya. Selain rute oral, suplemen zat besi yang dilakukan melalui rute intravena juga memiliki efek samping infus dan bisa beresiko terjadinya anafilaksis (Nguyen & Tadi, 2023). Ada pula peneliti yang mengatakan bahwa banyak remaja yang tidak mengetahui bahwa vitamin C mempunyai peran penting untuk peningkatan peran zat besi (Grimstad & Boskey, 2020)

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, selain mengonsumsi suplemen zat besi bisa menggunakan alternatif lain dengan cara mengonsumsi tempe, kurma, ikan dan kacang hijau. Jus kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah secara signifikan karena mengandung zat besi, vitamin

C, vitamin A, asam amino, karbohidrat, protein, dan lemak yang memainkan peran sangat penting dalam penyerapan zat besi dan pembentukan sel darah merah. Kacang hijau tidak hanya berfungsi ketika ada gangguan atau kekurangan zat besi dalam tubuh tetapi juga dapat menjaga stabilitas atau keseimbangan zat besi, dimana hal ini sangat bermanfaat untuk pertumbuhan (Santoso & Mochamad Budi, 2018 ; Randayani et al., 2022). Hemoglobin sendiri terdiri dari dua bagian, yaitu heme (non-protein) dan globin (protein), sehingga asupan protein yang cukup sangat diperlukan untuk sintesis globin. Kekurangan protein dapat menghambat pembentukan hemoglobin dan mengganggu transportasi zat besi dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya anemia. Oleh karena itu, konsumsi makanan sumber protein seperti kacang hijau juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Randayani et al., 2022). Selain itu, kacang hijau mengandung vitamin dan mineral berupa kalsium, fosfor, kalium, zat besi, folat, vitamin B, vitamin C, karbohidrat dan nutrisi lainnya (Safitri, 2023). Kacang hijau juga diketahui dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Randayani et al., 2022). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sari kacang hijau untuk mempermudah responden dalam mendapatkan sari kacang hijau sekaligus dapat meningkatkan kadar hemoglobin klien.

Untuk membantu penyerapan zat besi juga dibutuhkan vitamin C dimana vitamin C terbukti menjadi satu - satunya kandungan dalam makanan selain jaringan hewani yang dapat menyerap zat besi (Li et al., 2020). Banyak makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, lemon, tomat, dan jambu biji. Kadar vitamin C dalam jambu biji paling tinggi diantara buah – buah yang lainnya, yaitu 87 mg/100 gram (Padang & Maliku, 2017). Saat matang, kandungan vitamin jambu biji bisa lebih banyak. Jambu biji biasanya dimakan sebagai penutup makanan berat, selain rasanya yang enak dan manis jambu biji mudah di dapatkan. Selain itu, nilai gizi jambu biji juga cukup tinggi karena banyak memiliki kandungan vitamin C, vitamin A dan mineral.

Jeruk juga merupakan buah yang banyak memiliki vitamin C dan zat fosfor serta zat kapur yang tinggi, dimana jika dikonsumsi akan sangat baik untuk

pertumbuhan tulang pada anak-anak (Padang & Maluku, 2017). Jeruk juga sama halnya dengan jambu biji yang mudah didapatkan, selain cita rasanya yang manis asam kandungan vitamin C pada jeruk juga cukup tinggi yaitu 49 mg/100 g (Hapsari et al., 2023). Jeruk memiliki banyak macam komposisi, diantaranya 70-90% air, gula, asam organik, asam amino, vitamin, zat warna, mineral dan lain-lain (26).

Penyerapan utama zat besi terjadi di duodenum dan jejunum atas, dimana proses ini dipengaruhi oleh tingkat keasaman lambung. Tingkat keasaman di lambung juga membantu melarutkan zat besi dan mengubahnya menjadi bentuk yang lebih mudah diserap. Selain itu, vitamin C juga membantu mereduksi Fe^{3+} menjadi Fe^{2+} , sehingga penyerapan zat besi dapat meningkat secara efisien (Li et al., 2020). Jambu biji dan jeruk bisa membantu untuk penyerapan zat besi karena kadar vitamin C nya. Namun mengkonsumsi jambu biji dan jeruk sekaligus sulit dilakukan karena buahnya yang berukuran besar jika dihabiskan seorang diri, oleh karena itu jambu biji dan jeruk dapat dikombinasikan dalam bentuk jus.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu Bagaimana Implementasi Pemanfaatan Sari Kacang Hijau dan Kombinasi Jus (Jambu Biji Dan Jeruk) Pada Remaja Dengan Anemia.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu mengaplikasikan ilmu dalam memberikan Implementasi Melalui Implementasi Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Dan Kombinasi Jus (Jambu Biji Dan Jeruk) Pada Remaja Dengan Anemia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada pasien remaja anemia.
2. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien remaja anemia.

3. Mampu melakukan rencana asuhan keperawatan pada pasien remaja anemia
4. Mampu melakukan implementasi sesuai dengan *Evidence Based Practice* yaitu Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Dan Kombinasi Jus (Jambu Biji Dan Jeruk) Pada Remaja Dengan Anemia.
5. Mampu melakukan evaluasi dengan Sari Kacang Hijau, Kombinasi Jus (Jambu Biji Dan Jeruk) Pada Remaja Dengan Anemia.

1.4 Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1.4.1 Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemandirian pasien remaja anemia melalui sari kacang hijau, kombinasi jus (jambu biji dan jeruk) pada remaja dengan anemia.

1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknolgi Keperawatan

Dapat dalam meningkatkan mutu pendidikan dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperkaya pengetahuan dan bahan ajar mengenai nutrisi yang terkandung pada sari kacang hijau, kombinasi jus (jambu biji dan jeruk).

1.4.3 Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan informasi bagi penulis tentang asuhan keperawatan pada pasien remaja dengan masalah anemia, selain itu tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara penulis dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh didalam perkuliahan.