

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh sejumlah perubahan, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, penyesuaian dalam interaksi sosial, serta peningkatan kedewasaan dalam berpikir. Menurut WHO, rentang usia remaja yaitu antara 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, remaja sering dianggap sebagai kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan, sehingga mereka kerap mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapi (Sari, 2017). Saat masa remaja, hal penting yang harus menjadi perhatian khusus adalah kesehatan, terutama bagi remaja perempuan.

Anemia merupakan salah satu jenis masalah kesehatan yang kerap dialami oleh remaja putri. Kerentanan ini diakibatkan oleh pertumbuhan tubuh yang cepat serta menstruasi bulanan yang menyebabkan kehilangan zat besi dalam jumlah lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putra. Oleh karena itu, remaja memerlukan asupan gizi yang mencukupi. Dampak dari anemia pada remaja putri adalah ketidakmampuan tubuh dalam memenuhi kebutuhan gizi bagi dirinya sendiri, serta bagi janin yang akan dikandung di kemudian hari. Kondisi ini bisa memperbesar kemungkinan risiko kelahiran prematur serta angka kematian ibu dan bayi (Fitri dkk., 2021).

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh di bawah normal yang ditentukan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Dalam kondisi tubuh yang sehat, sel darah merah mengandung hemoglobin yang

memiliki peran dalam mengangkut oksigen serta nutrisi penting, seperti vitamin dan mineral, ke otak dan berbagai jaringan tubuh (Astuti, 2023). Seseorang dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobin dalam darahnya kurang dari 13 gr/dL pada pria dan <12 gr/dL pada wanita.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan (Kemenkes), Frekuensi anemia di antara individu berusia 15-24 tahun meningkat dari 18,4% pada tahun 2013 menjadi 32%, mempengaruhi sekitar 14,7 juta orang pada tahun 2018. Data ini mengindikasikan bahwa anemia di kalangan remaja di Indonesia masih merupakan permasalahan yang cukup serius. Sementara itu, prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Bali, khususnya di Kota Denpasar, mencapai 45,9%, yang dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius (Indra dkk., 2023).

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berbentuk protein terkonjugasi dan berperan dalam mengangkut oksigen serta karbon dioksida. Selain itu, protein ini juga memiliki fungsi untuk memberi warna merah pada darah. Kadar hemoglobin dalam darah dapat dijadikan indikator sebagai tanda penentu apakah individu menderita anemia atau tidak. Pemeriksaan hemoglobin berperan dalam menilai tingkat anemia, efektivitas terapi yang diberikan, serta perkembangan penyakit yang berkaitan dengan anemia (Atik, Susilowati dan Kristinawati, 2022). Rentang kadar hemoglobin normal untuk perempuan adalah 12-15 mg/dL dan untuk laki-laki adalah 13,5-17 mg/dL (Priyanto, 2018). Anemia dapat terdeteksi lebih awal dengan pengukuran kadar hemoglobin dengan memakai alat *Point of Care Testing* (POCT). Metode ini

tergolong sederhana, memerlukan sedikit sampel, serta mampu memberikan hasil dengan cepat, praktis, dan efisien (Nidianti dkk., 2019).

Salah satu strategi dalam menangani permasalahan anemia pada remaja adalah melalui pendekatan pengobatan alternatif berbasis terapi non-farmakologis dengan memanfaatkan bahan alami, seperti madu. Madu, sebagai produk alami, diketahui memiliki potensi dalam mengoptimalkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh kandungan berbagai mineral di dalamnya, antara lain tembaga (Cu), mangan (Mn), besi (Fe), belerang (S), kalsium (Ca), fosfor (P), klor (Cl), kalium (K), silikon (Si), natrium (Na), molibdenum (Mo), dan aluminium (Al), dengan kalium sebagai mineral yang dominan. Selain mineral, madu juga mengandung sejumlah vitamin, seperti vitamin C, vitamin B1, vitamin B6, vitamin E, serta asam folat. Kandungan zat besi (Fe) dalam madu berperan sebagai mikromineral esensial yang fungsinya penting dalam proses pembentukan sel darah merah. (Islamiyah, 2015).

Madu memiliki kandungan mineral esensial yang berkontribusi dalam pembentukan hemoglobin. Jika dikonsumsi secara rutin, madu dapat meningkatkan tingkat energi secara signifikan. Selain itu, madu juga membantu meningkatkan penyerapan kalsium serta berperan dalam pencegahan dan pengobatan anemia akibat kekurangan gizi. Madu juga sering digunakan sebagai pemanis alami dalam makanan. Dengan demikian, madu dapat menjadi pilihan alternatif sebagai suplemen penambah darah, terutama bagi individu yang kurang menyukai rasa obat dari tablet zat besi (Cholifah dan Wulandari, 2019).

Temuan dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Cholifah dan Wulandari (2019) mengenai efek konsumsi madu terhadap naiknya kadar

hemoglobin pada remaja putri dengan anemia menunjukkan hasil positif. Riset yang melibatkan 18 siswi kelas XI SMK Raden Umar Said Gebog Kudus ini menemukan adanya peningkatan kadar hemoglobin dari hasil kadar hemoglobin sebelum perlakuan adalah 10,63 gr/dl dan setelah perlakuan kadar hemoglobin diperoleh 12,56 gr/dl. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa madu hutan dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia, sehingga diperlukan dukungan dari sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan primer untuk merancang program khusus dalam mengatasi anemia. Program ini dapat memanfaatkan bahan alami yang kaya akan zat besi serta minim efek samping (Astia dan Badriyah, 2024).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Laili, Purnani dan Aminah, 2020), diperoleh temuan bahwa pemberian madu secara efektif dapat menaikkan kadar hemoglobin (Hb) sebesar 0,54 gr/dL setelah diberikan dua kali sehari sebanyak dua sendok teh selama satu minggu. Penelitian ini melibatkan responden dari kalangan ibu hamil. Sebelum perlakuan madu, rata-rata kadar hemoglobin adalah 9,41 gr/dL, dan meningkat menjadi 9,96 gr/dL setelah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa madu hutan memiliki potensi dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

SMA Muhammadiyah 1 Denpasar terletak di Jalan Pulau Batanta No. 80, Dauh Puri Kauh, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar. Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK), jumlah siswi di sekolah tersebut mencapai 229 orang. Hasil survei pendahuluan terhadap 8 siswi kelas XI menunjukkan bahwa mereka memiliki kebiasaan yang kurang baik dalam mengonsumsi suplemen zat besi secara rutin. Beberapa siswi mengungkapkan bahwa mereka enggan

mengonsumsi tablet penambah darah karena rasanya yang kurang enak, sementara yang lain menyatakan bahwa mereka sering lupa untuk mengonsumsinya secara teratur. Akibatnya, remaja putri sering mengalami gejala awal penurunan kadar hemoglobin, seperti mudah lelah, lemas, dan kesulitan berkonsentrasi. Kurangnya kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi, menjadi salah satu penyebabnya. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya variasi dalam asupan makanan bergizi juga berkontribusi terhadap masalah ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Konsumsi Madu Hutan Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah studi sesuai dengan uraian latar belakang ini adalah “Apakah ada pengaruh konsumsi madu hutan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh konsumsi madu hutan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui kadar hemoglobin sebelum perlakuan konsumsi madu hutan pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.

- b. Untuk mengetahui kadar hemoglobin sesudah perlakuan konsumsi madu hutan pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.
- c. Untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan konsumsi madu hutan pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Studi ini diharapkan dapat berperan dan berkontribusi dalam kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang hematologi, dengan mengeksplorasi pengaruh konsumsi madu hutan terhadap kadar hemoglobin sebagai langkah pencegahan anemia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja putri

Studi ini mampu berperan sebagai sarana edukasi bagi remaja mengenai pentingnya konsumsi suplemen dan madu hutan secara rutin. Selain itu, studi ini juga memiliki tujuan untuk mengembangkan pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin dalam menjaga kesehatan.

b. Bagi peneliti berikutnya

Studi ini bisa menjadi sumber data dan informasi serta menambah wawasan mengenai dampak konsumsi madu hutan terhadap kadar hemoglobin. Selain itu, temuan dari pstudi ini bisa menjadi referensi untuk studi berikutnya yang ada kaitan dengan kadar hemoglobin serta upaya peningkatan kesehatannya.