

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi, yaitu Adanya perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik oleh remaja, maka banyak persoalan yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah gizi dan kesehatan. Masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah anemia atau penurunan kadar hemoglobin yang kurang dari normal (1). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa adanya peningkatan prevalensi menjadi 48,9% yang sebelumnya 37,1% pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun (2).

Anemia pada remaja disebabkan karena remaja memilih makanan hanya berdasarkan selera tanpa memperhatikan nilai gizi yang terkandung dalam makanan. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut, sehingga kekurangan zat besi dapat menimbulkan anemia, dan dapat terjadi penurunan konsentrasi belajar dan belakangan akan terjadi gangguan pada perkembangan fisik dan kognitif yang mengakibatkan prestasi sekolah yang buruk (3).

Faktor – faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja putri adalah kehilangan darah akibat menstruasi, pola makan, riwayat penyakit, dan aktifitas fisik. Kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan pada saat menstruasi mempengaruhi terjadinya penurunan kadar hemoglobin. Karena jika kehilangan darah, tubuh dengan segera menarik cairan dari jaringan di luar pembuluh darah, akibatnya darah menjadi encer dan prestasi sel darah merah berkurang (4).

Anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak bagi remaja antara lain menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit dan menurunnya aktifitas dan prestasi belajar karena konsentrasi yang terganggu (5). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dumilah dan Sumarmi pada tahun 2017, terdapat hubungan antara anemia dengan prestasi belajar remaja putri. Anemia menyebabkan daya konsentrasi rendah dan berdampak pada prestasi belajar menjadi kurang optimal atau rendah (6).

Kacang-kacangan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein dengan nilai gizi yang tinggi (20 – 25 g/100 g), vitamin B (thiamin, riboflavin, niacin, asam folat), kadar mineral tertentu (Ca, Fe, P, K, Zn, Mg, dan lain-lain), dan serat (7), sehingga kacang – kacangan dapat menjadi pangan alternatif untuk upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja dengan mengkonsumsi protein dari nabati yaitu kacang kedelai yang kaya vitamin (vitamin A, E, K dan beberapa jenis vitamin B) dan mineral (K, Fe, Zn dan P) serta kacang merah yang merupakan sumber zat besi yang baik (8,9). Kacang – kacangan dapat diolah menjadi berbagai hasil olahan salah satunya adalah susu. Adapun jenis susu hasil olahan dari kacang-kacangan salah satunya adalah susu kedelai yang dapat menjadi alternatif bagi orang yang alergi dengan susu sapi dan tidak menyukai susu sapi atau bagi yang tidak dapat menjangkau harga susu sapi (9).

Kacang kedelai termasuk ke dalam ordo *Rosaceace*, *famili Leguminosae* atau *Papillonaceae*, genus *Glycine* dan cultivar *Glycine max*. Masyarakat mengenal kedelai karena gizinya, terutama proteinnya yang mencapai 40%. Kacang kedelai mengandung zat besi sebesar 16 mg, sedangkan pada kedelai kering 8,0 mg, pada kedelai basah sebesar 6,9 mg, tempe kedelai murni sebesar 10,0 mg, tahu 0,8 mg, susu kedelai 0,7 mg, dan sari kedelai sebesar 4,0 mg (10). Pada penelitian yang dilakukan Sulistyowati pada tahun 2017 terdapat pengaruh pemberian kacang kedelai terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di

Desa Selorejo Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan sehingga kacang kedelai dapat menjadi alternatif pangan untuk meningkatkan kadar hemoglobin (9).

Kacang merah merupakan jenis kacang – kacangan dalam kelompok kacang polong dan masih satu keluarga dengan kacang hijau, kacang kedelai, kacang tolo dan kacang uci. Kacang merah sangat bermanfaat bagi kesehatan karena kaya akan asam folat, kalsium, karbohidrat, kompleks, dan serat yang tinggi (11). Kacang merah mengandung zat besi sebesar 5,8 mg dalam 100 gramnya (12). Pada penelitian yang dilakukan oleh Andi pada tahun 2018 terdapat pengaruh konsumsi kacang merah terhadap pengobatan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sendana Kota Palopo, sehingga kacang merah dapat dijadikan obat tradisional guna meningkatkan kadar hemoglobin (8).

Jus kacang merah soya merupakan olahan yang berasal dari kacang merah dan susu kedelai yang sudah banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Pengonsumsi jus kacang merah soya yang merupakan salah satu produk hasil olahan kacang-kacangan yang dapat menjadi alternatif pangan yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian terkait pengaruh pemberian susu kedelai-kacang merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan penelitian ini adalah :

Bagaimana pengaruh pemberian jus kacang merah soya terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Yos Sudarso Subang?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pemberian jus kacang merah soya terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Yos Sudarso Subang

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kacang merah soya pada remaja putri
- b. Mengetahui kadar hemoglobin sesudah pemberian jus kacang merah soya pada remaja putri
- c. Menganalisa perbedaan rata – rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus kacang merah soya pada remaja putri

### **1.4. Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa jus kacang merah soya terhadap remaja putri penderita anemia. Dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian intervensi terhadap remaja putri penderita anemia. Intervensi dilakukan selama 2 minggu.

### **1.5. Manfaat**

1. Bagi Peneliti  
Menambah dan memperluas wawasan mengenai pengaruh pemberian jus kacang merah soya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia dan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.
2. Bagi Institusi  
Memberikan informasi tambahan dan melengkapi perbendaharaan bacaan tentang minuman olahan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin.
3. Bagi Pembaca  
Dapat dijadikan informasi terkini upaya peningkatan hemoglobin sehingga mengurangi kejadian anemia dengan mengkonsumsi jus kacang merah soya.