BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah anemia masih menjadi tantangan serius bagi kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri mencapai 23%, sedangkan pada remaja laki-laki sekitar 12%. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam tubuh mereka (Adam, Naser, *et al*., 2022). Anemia tidak hanya berdampak pada penurunan kondisi fisik, tetapi juga dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya konsentrasi. Kondisi ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas remaja. Penanganan anemia hingga saat ini masih menghapi berbagai kendala, seperti rendahnya tingkat kesadaran, adanya stigma masyarakat, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang merata, sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan dalam jangka panjang, khususnya pada remaja putri (Intan, Faadilah, *et al*., 2025).

Prevalensi anemia menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Global Health Observatory* tahun 2023 menunjukkan bahwa prevelensi anemia pada wanita berusia 15-49 tahun menderita anemia sebesar 30,7%, pada wanita hamil berusia 15-49 tahun 35,5%, dan wanita tidak hamil berusia 15-48 tahun30,5%. Di Indonesia, prevalensi anemia pada perempuan tercatat sebesar 16,1%, yang menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok tersebut. Di sisi lain, kelompok usia muda di bawah 15 tahun juga menjadi sasaran utama masalah ini dengan tingkat kejadian sebesar 14,3% (Zakia, 2025). Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023 dalam (Julianti, Realita, et al., 2024) persentase remaja putri di Jawa Tengah yang diskrining Hb sebesar 85,39%, dengan hasil 30,45% mengalami anemia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2025 persentase remaja putri yang mengalami anemia khususnya di Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali sebesar 24,81%.

Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja meliputi pola makan yang tidak sehat, rendahnya literasi gizi, hingga faktor ekonomi. Meskipun mayoritas remaja putri memiliki durasi menstruasi normal (1-7 hari), risiko anemia tetap tinggi jika tidak didukung asupan makanan kaya zat besi (Anisa, Siti, et al., 2024). Selain faktor status gizi, pola menstruasi, dan status ekonomi, faktor penting yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah kurangnya asupan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, seperti zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat. Protein khususnya berperan dalam membantu pembentukan hemoglobin serta mendukung proses pengangkutan zat besi dalam darah. Jika asupan protein tidak mencukupi, maka proses pembentukan hemoglobin dapat reganggu sehingga meningkatkan resiko terjadinya anemia (Juliawan, Anita, et al., 2024). Menurut Indrawatiningsih, Hamid, et al., (2021) pengetahuan remaja yang kurang mengenai tablet Fe dimulai dari terbatasnya informasi yang bersumber dari tenaga kesehatan, media, maupun keluarga.

Penanganan anemia umumnya dilakukan melalui sumplementasi tablet Fe, yang mengandung mineral esensial bagi pembentukan hemoglobin. Meski begitu, rendahnya pemahaman remaja putri mengenai pola makan sehat sangat diperlukan sebagai langkah terapi mandiri. Selain suplemen medis, pemanfaatan sumber pangan bergizi seperti telur, daging, ikan, dan sayuran dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan sel darah merah dalam tubuh (Sari Rita, Yeti, et al., 2020). Telur adalah sumber protein hewani yang sangat terjangkau dan mudah diakses oleh masyarakat. Selain kaya akan vitamin A, D, dan B kompleks (termasuk B12), telur juga mengandung mineral esensial seperti zat besi, kalsium, dan magnesium yang berperan dalam pembentukan darah. Meski tidak mengandung karbohidrat, telur menyediakan energi sebesar 59 kalori per butirnya. Dengan nutrisi telur diatas sangat potensial dijadikan alternatif terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara efektif (Tri, 2024).

Hasil penelitian (Sari Rita, Yeti, et al., 2020) mengatakan bahwa, rata-rata kadar hemoglobin meningkat pada saat setelah penelitian. Adanya peningkatan ini dikarenakan telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, adapun komposisi dalam terlur ini adalah vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Sejalan dengan penelitian (Oktasari, 2025) mengatakan bahwa pemberian telur ayam rebus sebagai sumber protein hewani dan zat besi berperan efektif dalam memperbaiki status anemia ringan pada remaja putri. Hasil ini memperkuat bukti bahwa intervensi gizi berbasis protein hewani dapat menjadi metode pendukung yang efektif dalam upaya pemulihan anemia pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Teras dari 10 siswi yang diwawancarai terdapat 6 siswi yang mengalami tanda-tanda anemia dengan keluhan mudah merasa lelah, letih, pusing, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi saat pembelajaran di kelas. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Telur Rebus terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Dengan Anemia"

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah adalah "Apakah ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri?"

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui adanya pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian telur rebus pada remaja putri

b. Mengidentifikasi rerata kadar hemoglobin sesudah pemberian telur rebus pada remaja putri
c. Menganalisi perbedaan rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber informasi untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan reproduksi dalam kebidanan tentang pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Responden

      Dapat mendorong perubahan pola makan yang lebih sehat, sehingga dapat menerapkan kebiasaan mengonsumsi makan bergizi khususnya makanan sumber zat besi dan protein hewani seperti telur untuk mencegah anemia.

   b. Bagi Tenaga Kesehatan

      Dapat mendukung program Gemar Makan Protein dengan menyediakan materi edukasi gizi yang praktis dan menjadi bahan edukasi kesehatan gizi dalam memberikan konseling mengenai penanganan kekurangan kadar hemoglobin secara alami atau non-farmakologi dengan pemberian telur rebus

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai efektifitas sumber protein hewani dalam meningkatkan kadar hemoglobin

E. Keaslian penelitian

Penelitian ini dimuat dan diteliti oleh peneliti sendiri tanpa ada penelitian sama. Namun, ada beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, antara lain:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Rita Sari, Yeti Septiasari, Fitriyana, Nurwinda Saputri (2020)	Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia	a) Fokus pada peningkatan kadar hemoglobin b) Desain pre-post test c) Responden remaja putri	a) Pengambilan teknik sampling b) Pemberian intervensi c) Lokasi penelitian
2.	Meirita Herawati, Ary Oktora Sri Rahayu, Fatmawati (2022)	Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Dalam Remaja Putri Di Sman 3 Siak Hulu	a) Menggunakan telur untuk intervensi b) Fokus pada peningkatan hemoglobin c) Responden remaja putri	a) Jenis penelitian b) Pengambilan teknik sampling c) Tidak menggunakan CGHb tetapi Hb sahli
3.	Tri Sartika (2024)	Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Madu Pada Remaja Putri dengan Anemia Defisiensi Zat Besi	a) Menggunakan telur rebus sebagai intervensi b) Fokus pada peningkatan hemoglobin c) Responden remaja putri	a) Menggunakan 2 intervensi yaitu telur rebus dan madu