

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA**

**EFFECT OF DATE JUICE ON THE IMPROVEMENT OF
HEMOGLOBIN LEVELS IN TEENAGE GIRLS
WITH ANEMIA**

Sofia Mawaddah¹, Vopy²

^{1,2} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia
E-mail: sofizline@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Beberapa faktor penyebab anemia yaitu rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A,C,Folat, Riboplafin dan B12. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan quasi eksperimen, dengan pendekatan One group pretest-posttest design. Teknik sampel dengan Consecutive sampling sebanyak 35 sample remaja putri dengan variabel independen sari kurma, variabel dependen kadar hemoglobin, dan variabel luar usia, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua dan kebiasaan sarapan pagi. Analisis univariat menggunakan distribusi, frekuensi, dan persentasi. Analisa bivariat menggunakan uji paired sample t-test. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan ada pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 11 Palangka Raya dengan *p-Value*= 0,00. Sari kurma dapat digunakan sebagai salah satu alternative pilihan untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja puteri.

Kata Kunci : Anemia, Hemoglobin, Sari kurma, Remaja putri

ABSTRACT

Anemia in adolescents can cause delay in physical recovery, behavioral and emotional disorders. Some of the factors that cause anemia are low intake of iron and other nutrients such as vitamins A, C, Folate, Riboplafin and B12. The purpose of this study was to determine the effect of date juice on increasing hemoglobin levels in young women. The research method used was quasi-experimental, with the one group pretest-posttest design approach. Sampling technique with consecutive sampling as many as 35 samples of young women with independent date juice, the dependent variable hemoglobin levels, and variables outside of age, parental education, parental income and breakfast habits. Univariate analysis uses distribution, frequency, and percentage. Bivariate analysis using paired sample t-test. Paired sample t-test test results. Shows there is an effect of date juice on increasing hemoglobin levels in young women at SMPN 11 Palangka Raya with *p-value* = 0.00. Date palm juice can be used as an alternative choice for increasing Hb levels in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Date Juice, Hemoglobin, Teenage girls

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang memungkinkan mengangkut oksigen dari jantung yang diperoleh dari paru-paru dan mengantarkannya ke seluruh bagian tubuh. Penyebab anemia yang paling sering adalah perdarahan yang berlebihan, rusaknya sel darah merah secara berlebihan atau kekurangan pembedakan sel darah merah (Hematopoiesis yang tidak efektif).¹

Anemia adalah penyakit darah yang sering ditemukan terutama pada remaja putri, kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hbnya kurang dari 12 gr/dl. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena kebutuhan zat besi pada remaja putri adalah 3 kali lebih besar dari pada laki-laki, remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi dimana kehilangan zat besi \pm 1,3 mg/hari.²

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A,C,Folat, Riboplavin dan B12. Kebutuhan zat besi dalam sehari dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap.³

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, mudah merasa lapar, konsentrasi belajar terganggu serta produktivitas kerja yang rendah.⁴

Sari kurma adalah minuman herbal yang bersal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, mineral, zat besi dan asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma \pm mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.⁵

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kdr Hb Pada Remaja Putri"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Quasy Eksperimen dengan desain penelitian One Grup Pretest-Posttest. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Consecutive Sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian untuk tujuan tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi.⁶ Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Palangka Raya pada bulan Januari 2019.

Populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri di SMPN 11 Palangka Raya. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 35 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu responden dapat berkomunikasi dengan baik, yang mengalami anemia, tidak memiliki riwayat penyakit ginjal, malaria dan tuberkulosis. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu responden berpuasa saat pengambilan darah, sakit saat pengambilan data dan tidak mengalami anemia.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu peneliti melakukan wawancara dengan responden menanyakan identitas responden dan

menanyakan apakah pernah melakukan pemeriksaan Hb sebelumnya, peneliti menjelaskan bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan, setelah dilakukan *informed consent*, peneliti akan melakukan pemeriksaan Hb responden alat yang digunakan peneliti yaitu Hemometer digital. Jika setelah dilakukan pemeriksaan dan ada terdapat remaja putri yang anemia, maka peneliti akan memberikan intervensi yaitu diberikan sari kurma dalam kemasan botol 360 gram diminum 2x1 sendok makan pada pagi setelah makan dan malam hari sebelum tidur.

Responden mengkonsumsi sari kurma selama 2 minggu dan pada hari ke 14 kadar Hb remaja putri diperiksa kembali menggunakan alat Hemometer digital apakah terjadi peningkatan kad Hb setelah remaja putri mengkonsumsi sari kurma selama 2 minggu. Analisis data pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan Uji -Paired Sample T-test untuk menguji pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
12 tahun	16	45,7
13 tahun	16	45,7
14 tahun	3	8,6
Total	35	100
Kebiasaan		
Sarapan		
Pagi	13	37,1
Ya	22	62,9
Tidak		
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui remaja yang berumur 12 tahun ada 16 responden (45,7%), 13 tahun ada 16 responden (45,7%) dan 14 tahun ada 3 responden

(8,6%). Pada tabel 1 juga diketahui 13 responden yang biasa sarapan pagi (37,1%) dan 22 responden yang tidak biasa sarapan pagi (62,9%).

Tabel 2. Rata-rata Kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Konsumsi Sari Kurma

Variabel	Mean	SD	SE	n
Hb sebelum diberikan sari kurma	10,9	0,496	0,838	35
Hb sesudah diberikan sari kurma	11,9	0,418	0,706	35

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 35 remaja putri, rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum diberikan sari kurma 10,9 gr/dl. Pada tabel 2 juga diketahui dari 35 remaja putri, rata-rata kadar Hb remaja putri sesudah diberikan sari kurma 11,9 gr/dl.

Tabel 3. Perbedaan Kadar Hb Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kurma

Variabel	Mean	SD	SE	p-Value
Sebelum	-,9771	0,327	0,553	0,00
Sesudah				

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum dan sesudah diberikan sari kurma mengalami peningkatan yaitu 0,9771 dengan standar deviasi 0,327 dan standar error 0,553. Berdasarkan tabel 3 juga diketahui hasil uji statistik yaitu didapatkan nilai p-Value 0,00 (>0,005). Maka dapat disimpulkan, ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb remaja putri sebelum dan sesudah diberikan sari kurma.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kadar Hb remaja putri mengalami

peningkatan sesudah diberikan sari kurma. Hasil penelitian Wiulin Setiowati pada tahun 2016 menyatakan bahwa responden yang diberikan sari kurma sebagian besar mengalami peningkatan kadar Hb.⁷ Hasil penelitian Noor Cholifah pada tahun 2017 juga menyatakan ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia di SMK Raden Umar Said Kudus.⁸ Penelitian Diah Ayu Susilowati pada tahun 2017 juga menyatakan ada pengaruh sari kurma pada kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia di SMA 2 Yogyakarta.⁹

Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl, remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi yang menyebabkan remaja putri kehilangan darah, itu sebabnya kebutuhan zat besi pada remaja putri 3 kali lebih besar dari remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula sebelum remaja putri mengalami menstruasi.¹⁰

Anemia dapat terjadi karena berkurangnya penyediaan besi untuk eritropoesis sehingga pada akhirnya pembentukan kadar Hb berkurang. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau Hb kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12-16 gr/dl, kadar Hb normal pada remaja laki-laki yaitu 14-18gr/dl.¹¹

Ada beberapa faktor yang mendukung remaja putri mengalami anemia yaitu adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan, perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk. Dampak anemia pada remaja putri antara lain menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran dan muka pucat.¹²

Sari kurma adalah herbal yang berasal dari buah kurma, manfaat dari buah kurma bagi kesehatan tubuh karena buah kurma mengandung zat gula sederhana yaitu zat fruktosa dan dekstrosa. Zat-zat tersebut sangat mudah dicerna dan dapat mengisi energi tubuh. Kandungan lain dari buah kurma yaitu protein, lemak, mineral, sumber kalium, zat besi dan zat asam folat. Dalam 5 butir buah kurma dengan berat \pm 45 gram mengandung zat kalori sebanyak 115 dan zat karbohidrat. Buah kurma mengandung mineral yaitu asam folat 5,4 mikrog, mineral kalsium 52 mg, magnesium 50 mg, tembaga 2,4 mg, sulfur 14,7 mg, besi 1,2 mg, zink 1,2 mg, fosfor 63 mg, energi 323/100 gram, selain mengandung mineral buah kurma juga mengandung unsur yaitu karbohidrat 75 gram, fiber/serat 2,4 gram, protein 2,35 gram, lemak 0,43 gram, vitamin A 90 mg, vitamin B1 93 mg, vitamin B2 144 mg, vitamin C 6,1 mg, asam nikonat 2,2 mg.¹³

Hasil uji statistik pada penelitian ini didapatkan nilai p-Value 0,000 (<0,005), hal ini menunjukkan ada hubungan pemberian sari kurma terhadap kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia, jadi kadar Hb remaja putri mengalami peningkatan sesudah diberikan sari kurma.

SIMPULAN DAN SARAN

Sari kurma dapat digunakan sebagai salah satu alternative pilihan bagi remaja putri untuk memenuhi kebutuhan zat besi dengan mengkonsumsi secara rutin agar peningkatan kadar Hb dapat meningkat dengan baik.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti produk dari kurma selain sari kurma.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterima kasih kepada Kepala sekolah SMP Negeri 11 Palangka

Raya yang sudah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Peneliti juga berterima kasih kepada remaja putri di SMP Negeri 11 Palangka Raya yang bersedia menjadi responden penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bakta, I. Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: FKUI; 2017.
2. Biawan. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja. Jakarta: EGC; 2018.
3. Departemen Kesehatan RI. Survei Demografi Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Depkes RI; 2016.
4. Sayogo S. Gizi dan Pertumbuhan Remaja. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2016.
5. Satuhu. Kurma Khasiat dan Olahannya. Jakarta: Penebar Swadaya; 2016.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2016.
7. Setiowati, Wiulin. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja. [skripsi]. Surabaya: Buletin Penelitian Kesehatan; 2016.
8. Cholifah, Noor. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Remaja Putri di SMK Raden Umar Said Kudus. [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2017.
9. Susilowati, Diah. Pengaruh konsumsi kurma pada remaja putri di SMA 2 Yogyakarta. [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah; 2017.
10. Bumbata. Tips Anemia Tanda Gejala Kekurangan Zat Besi Pada Remaja. Jakarta: EGC; 2016
11. Proverawati. Anemia. Bandung: Alfabeta; 2017.
12. Merryana. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana; 2017.
13. Yamin. Kandungan Ekstrak Buah Kurma Terhadap Anemia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2018