

PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA PADA REMAJA PUTRI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN DI PALANGKA RAYA

Yuniarti ¹⁾, Yulia Kriska Damiri ²⁾

^{1),2)}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

E-mail: yuniartiamit@gmail.com

ABSTRACT

The incidence of anemia is a problem most often found in adolescents. Adolescent girls are one group that is prone to suffer from anemia. This is because adolescent girls experience menstruation every month, and are in their infancy and need more iron intake. Dates have many benefits, including preventing anemia, because they are rich in calcium and iron, which are two elective elements that are important for the formation of blood and bone marrow. This study aims to identify the effect of date palm essence on adolescent girls with iron deficiency anemia. The method used is pre-experimental, one group pre-post test design. The sampling technique was purposive sampling, as many as 34 samples of adolescent girls with the independent variable date palm essence, the dependent variable was iron deficiency anemia. Univariate analysis uses distribution, frequency and presentation. Bivariate analysis, using the Wilcoxon signed rank test. The results of the Wilcoxon signed rank test, Wilcoxon test results signed the rank test, showed there were differences in date palm essence on increasing hemoglobin levels in young women in the Polytechnic of Palangka Raya with a p-value of 0,000 (<0.005). Date palm essence as one solution to increase hemoglobin levels in adolescent girls.

Keywords: *anemia, hemoglobin, adolescent girls, date palm essence.*

ABSTRAK

Kejadian anemia merupakan masalah yang paling sering ditemukan pada remaja. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Kurma memiliki banyak manfaat, antara lain dapat mencegah anemia, karena kurma kaya akan kandungan kalsium dan zat besi, yang merupakan dua unsur elektif yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh sari kurma pada remaja putri yang anemia defisiensi zat besi. Metode yang digunakan pra-eksperimental, one group pra post test design. Teknik sampel dengan purposive sampling, sebanyak 34 sampel remaja putri dengan variabel independen sari kurma, variabel dependen anemia defisiensi zat besi. Analisis univariat menggunakan distribusi, frekuensi, dan presentasi. Analisis bivariat, menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil uji Wilcoxon signed rank test, menunjukkan ada pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Poltekkes Palangka Raya dengan *p-value* 0,000 (<0,005). Sari kurma sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci : *anemia, haemoglobin, remaja putri, sari kurma.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu gejala terjadinya kekurangan kadar haemoglobin (Hb) darah pada seseorang, dengan kadar haemoglobin dalam darah rendah, kadar Hb darah normal untuk wanita adalah 12,00 gr%-14,00 gr% (Arisman, 2009).

World Health Organisation (WHO) tahun 2015 juga melaporkan bahwa lebih dari 30% atau 2 miliar orang di dunia bersatus anemia. Hasil riset Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penyakit anemia dapat ditemukan pada remaja putri

usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 15-24 tahun sebesar 18,4% (goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019).

Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Aktivitas fisik yang meningkat juga turut memberikan pengaruh, selain itu keterlambatan tumbuh kembang tubuh pada usia sebelumnya akan di kejar pada usia ini. Pemenuhan kecukupan gizi sangat penting agar proses tumbuh kembang berlangsung sempurna (Tarwoto, 2010).

Kurma atau dalam bahasa latin disebut sebagai *Phoenix Dactylifera* memberi banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaat yang diberikan kurma antara lain dapat mencegah anemia karena kurma kaya akan kandungan kalsium dan zat besi, yang merupakan dua unsur elektif yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang. Berdasarkan penelitian para ilmuwan, buah kurma kaya dengan protein, serat, gula, vitamin A dan C, serta mineral seperti zat besi, kalsium, sodium, dan potassium. Kandungan protein di dalam kurma sebesar 1,8-2,0%, serat 2,0-4,0%, dan glukosa sebesar 50-70%. Selain mengandung energi gula yang sangat banyak, kurma juga mengandung garam alkalin yang mampu menambah keasaman darah, yang berfungsi untuk mengimbangi pengaruh makanan karbohidrat yang berlebih. Kandungan zat besi yang tinggi membuat mereka menjadi suplemen makanan yang sempurna untuk seseorang yang menderita anemia (Suryana Dayat, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Pemberian

Sari Kurma Pada Remaja Putri Yang Anemia Defisiensi Zat Besi Di Poltekkes Palangka Raya". Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh sari kurma pada remaja putri yang anemia defisiensi zat besi

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra-Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pra Post Test Design*. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu suatu teknik pengambilan sampel, dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Palangka Raya pada bulan Januari 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswi program studi D3 Kebidanan di Poltekkes Palangka Raya. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia defisiensi zat besi berjumlah 34 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri umur 17-19 tahun, remaja putri yang mengalami anemia, remaja putri yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang alergi dengan kurma, remaja putri yang sedang menstruasi, remaja putri yang tidak patuh minum sari kurma.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu, semua yang memenuhi kriteria peneliti akan dilakukan pre test pada hari pertama yaitu mengukur kadar haemoglobin (hb) menggunakan Haemometer digital. Kemudian, perlakuan pemberian sari

kurma pada hari berikutnya. Pemberian sari kurma sebanyak 2x1 sendok makan/hari, pagi dan malam selama 2 minggu. Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma dengan peningkatan kadar haemoglobin (hb), maka dilakukan post test pada hari ke-16 menggunakan Haemometer digital. Analisis univariat menggunakan distribusi, frekuensi, dan presentasi. Analisis bivariat, menggunakan uji Wilcoxon signed rank test.

Hasil dan Pembahasan

- a. Kadar haemoglobin remaja putri Sebelum Minum Sari Kurma

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Sebelum Minum Sari Kurma

Kadar Haemoglobin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	0	0
Anemia Ringan	33	97,1
Anemia Sedang	0	0
Anemia Berat	1	2,9
Jumlah	34	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa kadar haemoglobin remaja putri sebagian besar mengalami anemia ringan, yaitu sebanyak 33 responden (97,1%) dan 1 responden (2,9%) mengalami anemia berat.

- b. Kadar haemoglobin remaja putri Sesudah Minum Sari Kurma

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Sesudah Minum Sari Kurma

Kadar Haemoglobin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	17	50,0
Anemia Ringan	17	50,0
Anemia Sedang	0	0
Anemia Berat	0	0
Jumlah	34	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa kadar haemoglobin remaja putri menjadi normal sebanyak 17 responden (50,0%) dan terdapat 17 responden (50,0%) mengalami anemia ringan.

Tabel 4.3 Hasil Analisis Perbedaan Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Pemeriksaan Kadar Hemoglobin	Mean Rank	Sum Of Rank	P-Value
Pre test	2,83	8,50	0.000
Post test	13,38	267,50	

Berdasarkan hasil uji statistic pada tabel 4.3 menggunakan uji Wilcoxon signed rank test, didapatkan nilai mean rank pada pre test adalah 2,83 dan sum of rank 8,50. Sedangkan pada post test, nilai mean rank adalah 13,38 dan sum of rank 267,50. Dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,005), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri yang anemia.

PEMBAHASAN

Anemia pada remaja putri terjadi, dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak ada gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga menyebabkan menurunnya produktifitas energi dan akumulasi laktat dalam otot (Tarwoto, 2010).

Kandungan zat besi dalam kurma yang tinggi membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia maupun

mengatasi anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik. Zat besi adalah komponen dari haemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen. Kurangnya zat besi dalam darah dapat menyebabkan menurunnya kemampuan fisik, produktivitas kerja, dan menyebabkan penurunan antibodi sehingga mudah sakit akibat terserang infeksi (Satuhu, 2010).

Sejalan dengan hasil penelitian M. Ridwan, dkk (2018), yang meneliti tentang konsumsi buah kurma meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja putri di Metro, menggunakan metode pre eksperimen one group dengan uji Wilcoxon, yang menyebutkan bahwa Hb rata-rata dari 71 sampel, sebelum intervensi 10,45 gr/dl (46,5%) dan setelah intervensi 11,70 gr/dl (49,3%). Peningkatan kadar Hb setelah intervensi sebesar 1,2 gr/dl, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti ada pengaruh kurma terhadap peningkatan kadar Hb.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sugita dan Kuswati di wilayah kerja Puskesmas Klateng (2019), tentang pengaruh konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester III, metode eksperimen dengan sampel 30 ibu hamil, grup control 15 responden dan grup intervensi 15 responden. Uji statistic yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test, dimana kadar Hb ibu hamil sesudah diberikan sari kurma mengalami kenaikan. Berdasarkan uji statistic yang dilakukan, menunjukkan bahwa rata-rata pada kelompok perlakuan pre test 10,793 gr/dl dan post test 11,933 gr/dl sehingga terlihat perbedaan rata-rata pre dan post 1,140 dengan standard deviation 0,6643

dengan nilai $p\text{-value} 0,002 (<0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Manfaat buah kurma sangat banyak, selain untuk mencegah terjadinya anemia, kurma juga bermanfaat sebagai sumber energi, menjaga kesehatan mata, mencegah penyakit jantung dan stroke, mencegah kanker usus besar (Satuhu, 2010).

Penelitian dari Budi Hernawan, dkk (2019) menyebutkan bahwa kurma diyakini berkhasiat sebagai fito farmako. Manfaat kurma mengontrol implikasi terapeutik dalam penyakit melalui antioksidan, anti tumor, anti inflamasi, serta anti diabetes.

Dari hasil penelitian menggunakan uji statistic pada tabel 4.3 menggunakan uji Wilcoxon, didapatkan nilai mean rank pada pre test adalah 2,83 dan sum of rank 8,50. Sedangkan pada post test, nilai mean rank adalah 13,38 dan sum of rank 267,50. Dengan nilai $p\text{-value} 0,000 (<0,005)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sari kurma terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri yang anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noor Cholifah dan Elva Amalia (2017), yang meneliti aplikasi pemberian sari kurma sebagai upaya peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMK Raden Umar Said Kudus. Uji statistic yang digunakan yaitu Wilcoxon Signed Rank Test, menunjukkan bahwa remaja putri yang memakan kurma, 20 responden mengalami peningkatan kadar haemoglobin, dimana $p\text{-value} 0,008$, hal ini menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} <0,05$. Ha

diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh kurma terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang anemia.

Begitu pula dengan hasil penelitian Sofia Mawaddah (2019), yang meneliti pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Metode quasi eksperimen, one group dengan uji statistic uji paired. Menunjukkan bahwa hasil responden sebelum diberikan sari kurma, perlakuan berjumlah 35 orang (100%), setelah perlakuan rata-rata mengalami peningkatan kadar haemoglobin yaitu 0,9771, dengan standard deviasi 0,327, dengan nilai $p\text{-value}=0,00 (<0,05)$. Dapat diketahui perubahan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kurma mengalami peningkatan.

Buah kurma banyak mengandung vitamin dan protein yang baik bagi tubuh. Dalam takaran 100 gram, buah kurma mengandung energi sebanyak 251 kkal, 18,27 air, vitamin A 90 IU, protein 2,81 gram, vitamin B1 0,046 mg, karbohidrat 66,78 gram, vitamin B2 0,059 mg, serat 7,1 gram vitamin B3 1, 134 mg, gula 56,38 gram, vitamin B5 0,525 mg, total lemak 0,35 gram, vitamin B6 0,147 mg, lemak jenuh 0,0028 gram, vitamin B9 17 mgc, MUFA 0,0032 gram, PUFA 0,017, vitamin C 0,4 mg, vitamin E 0,04 mg, vitamin K 2,4 MGC, Kalsium 35 mg, zat besi 0,91 mg, beta karoten 5 mgc, magnesium 38 mg, fosfor 55 mg, kalium 484 mg, lutein dan zeaxantin 67 mgc, sodium 2 mg, dan seng 0,26 mg (Ahmad, Lestariningsih, & Lestari, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Sari kurma dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja putri.

Saran bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut sehingga permasalahan yang ada terkait tingginya tingkat anemia defisiensi zat besi pada remaja putri dapat diatasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti sangat berterima kasih kepada Direktur serta Kepala Jurusan Kebidanan Prodi D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Peneliti juga berterima kasih kepada remaja putri D3 Kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). *Effect of Dates Consumption on the Increase of Hb Level on X Grade Female Students At Ma Darul a ' Mal Metro* Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Siswi Kelas X Ma Darul a ' Mal Metro. *Journal of Health Technology*, 14(1), 22–25.
- Cholifah, N., & Amalia, E. (2017). Aplikasi Pemberian Kurma Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *University Research Colloquium Proceeding*, (February), 381–387.
- Goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hernawan, B., Sofro, Z. M., Sulistyorini, S. L., Fisiologi, D., Kedokteran, F., Muhammadiyah, U., ... Gadjah, U. (2019). *Pengaruh Konsumsi Sari Kurma*

- (Dates Syrup) Terhadap Konsentrasi Lipid Peroksida Selama. *11*(1), 30–34. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7129>
- Kesehatan, J., Sai, M., Lestariningsih, S., Lestari, G. I., Kebidanan, J., Kesehatan, P., & Karang, T. (2018). *Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri*. *11*(2), 57–64.
- Mawaddah, S. (2019). *Effect Of Date Juice On The Improvement Of Hemoglobin Levels In Teenage Girls*. *15*, 160–164. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.385>
- Suryana, Dayat. 2018. *Manfaat Buah*. Bandung: Dayat Suryana Independent.
- Satuhu, S. 2010. *Kurma dan Khasiat Olahannya*. Edisi I. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sugita & Kuswati(2019). *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III*. (6), 58–66.
- Tarwoto, dkk. 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.