



## PENGARUH BUAH KURMA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA DI SMP NAHDATUL ULAMA MEGAMENDUNG KABUPATEN BOGOR TAHUN 2023

Cintana Nur Aprilia Utami<sup>1</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>, Meinasari Kurnia Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Universitas Indonesia Maju

Email: [cintananuraprilia2000@gmail.com](mailto:cintananuraprilia2000@gmail.com)

### Article History:

Received: 04-12-2023

Revised : 30-12-2023

Accepted: 05-01-2024

### Keywords:

Remaja Putri, Anemia, Kurma.

**Abstract:** Masa remaja merupakan masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada masa remaja ialah anemia. Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematocrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Kurma merupakan buah yang mengandung sumber zat besi sehingga baik digunakan dalam terapi mengatasi anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode quasy eksperimen dan menggunakan pengambilan sampel dengan teknik accidental sampling. Sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 15 orang siswa perempuan. Analisis data menggunakan univariate dan bivariate dengan uji T-Test Dependent. Hasil penelitian Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $P\text{value} = 0,005 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu kebidanan di Indonesia. Sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada remaja..

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada masa remaja ialah anemia (sastra et al., 2022). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun

(Permenkes, 2014).

Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematocrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Hemoglobin adalah metaloprotein (protein yang mengandung zat besi) di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Arisman, 2017). Remaja dinyatakan anemia jika kadar hemoglobinnya di bawah ambang batas normal yaitu jika  $< 12\text{gr}\%$  (Mustikasari et al., 2020).

Menurut data dari WHO tahun 2014, jumlah penderita anemia sangat mencengangkan, sebanyak 4-5 milyar penduduk dunia atau 60-80% populasi penduduk dunia mengalami anemia. Dua milyar penduduk dunia atau lebih dari 30% populasi penduduk dunia mengalami anemia terutama defisiensi zat besi. WHO Regional Office SEARO menyatakan bahwa 25 – 40 % remaja putri menjadi penderita anemia tingkat ringan samapai berat di Asia Tenggara, sedangkan di negara berkembang terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% wanita tidak hamil dan di India, prevalensi anemia dari 45% telah dilaporkan untuk remaja putri (Kumalasari et al., 2019). Menurut Kementerian Kesehatan RI Tahun 2019 prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018, yaitu pada kelompok remaja usia 11-14 tahun sebesar 13,5% dan usia 15-21 tahun sebesar 29,5%. Sedangkan angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5%. (Mustikasari et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tyas Permatasari dkk tahun 2020 didapatkan prevalensi anemia pada remaja putri di kota Bogor yaitu sebanyak 20,9% (Permatasari et al., 2020). Dari hasil wawancara dengan murid SMP Nahdatul Ulama didapatkan bahwa hampir 24 orang (55,8%) siswi mengalami tanda gejala anemia.

Anemia pada remaja putri dapat disebabkan dari berbagai macam faktor. Anemia defisiensi besi yang merupakan penyebab utama anemia di masyarakat terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah yang disebabkan oleh kekurangan gizi. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia pada remaja adalah kehilangan berlebihan kerana perdarahan saat menstruasi yang berlebihan, infeksi parasit dan polyposis (Nurul et al., 2017).

Dampak yang akan terjadi jika remaja putri mengalami anemia adalah kekebalan tubuh berkurang, menurunnya kemampuan intelektual (prestasi belajar), kehamilan berisiko (melahirkan prematur, BBLR dan kematian janin) (Sudargo. T, 2018). Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja putri adalah melalui pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) berupa zat besi (60mg FeSO (0,25 mg). Pemberian dengan pola satu minggu sekali 4 ) dan asam folat dan 10 tablet saat menstruasi (Permatasari et al., 2018).

Penggunaan suplementasi tablet fe yang diberikan saat menstruasi akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu remaja putri termasuk status anemia (Angrainy et al., 2019). Suplemen tablet fe merupakan strategi untuk meningkatkan intake zat besi yang akan berhasil jika individu mematuhi aturan konsumsinya. Namun, banyak factor yang menyebabkan ketidakpatuhan mengkonsumsi tablet fe tersebut salah satu efek samping yang tidak nyaman seperti mual (Juwita, 2018). Untuk menghindari efek samping dari pemberian tablet fe maka digunakanlah cara non farmakologi menggunakan kurma. Ternyata kurma juga memiliki kandungan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kurma merupakan sumber yang baik dari berbagai vitamin dan mineral dengan sumber energi yang baik, gula dan serat (Suryana, 2018). Kurma merupakan buah yang mengandung sumber zat besi sehingga baik digunakan dalam terapi mengatasi anemia. Mengkonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan. Kurma yang

kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma juga dapat membantu proses sintesis hemoglobin (Pujiastuti, 2018).

Dari hasil wawancara dengan siswi SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor didapatkan bahwa hampir 24 orang (55,8%) siswi mengalami tanda gejala anemia. Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini ke dalam sebuah penelitian dengan tujuan untuk melihat pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasy Experimental* yaitu kelompok diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi pembelajaran yang akan diuji keefektifannya (Rukminingsih, 2020). Desain ini menggunakan pendekatan one group pretest dan posttest.

Populasi Penelitian ini adalah siswa putri di SMP Nahdatul Ulama Kabupaten Bogor yaitu sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan accidental sampling yang mana dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Analisis data menggunakan univariate dan bivariate dengan uji T-Test Dependent. Analisis univariate menggunakan metode statistic deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variable. Parameter tersebut antara lain nilai tengah (mean, median, modus), dan nilai disperse (varians, standar deviasi, range). Beberapa peneliti juga menggunakan uji statistic 1 sampel/kelompok untuk mengetahui normalitas data (nilai p-value), estimasi parameter/interval, homogenitas, dan sebagainya. Analisis bivariate dilakukan jika variable yang dianalisis terdiri dari dua macam yaitu dependen dan independen. Biasanya digunakan pada desain penelitian korelasi, asosiasi, dan eksperimen 2 kelompok. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis penelitian yang diajukan peneliti. Uji statistic yang dipakai tergantung pada jenis datanya apakah kategorik atau numerik. Lalu apakah data tersebut berpasangan (dependen) atau tidak berpasangan (independen) (Heryana, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Kejadian Anemia	Jumlah	
	F	%
Anemia	15	34,9%
Tidak Anemia	28	65,1%
<b>TOTAL</b>	43	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 43 orang responden yang diteliti terdapat 15 orang (34,9%) remaja putri mengalami anemia dan terdapat 28 orang (65,1%) remaja putri yang tidak mengalami anemia.

**Table 2. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi Buah Kurma di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Klasifikasi	Jumlah	
	F	%
<b>Anemia Ringan (9 – 10 gr/dL)</b>	1	6,7%
<b>Anemia Sedang (7 – 8 gr/ dL)</b>	14	93,3%
<b>Anemia Berat (&lt;7 gr/dL)</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	15	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 Dapat diketahui Hasil analisis data sebelum intervensi didapatkan bahwa rata-rata remaja putri mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,3%) dan terdapat 1 orang (6,7%) remaja putri yang mengalami anemia sedang dan tidak ada remaja yang mengalami anemia berat.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kadar Hemoglobin Sesudah Intervensi Buah Kurma di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Klasifikasi	Jumlah	
	F	%
<b>Anemia Ringan (9 – 10 gr/dL)</b>	14	93,3%
<b>Anemia Sedang (7 – 8 gr/ dL)</b>	1	6,3%
<b>Anemia Berat (&lt;7 gr/dL)</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	0	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 Dapat diketahui hasil analisis data sesudah intervensi didapatkan bahwa rata-rata remaja putri mengalami kenaikan kadar hemoglobin, dari 14 orang (93.3%) yang mengalami anemia sedang menjadi anemia ringan, sedangkan yang mengalami anemia sedang sebanyak 1 orang (6,3%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 4. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Remaja Putri di SMP Nahdatul Ulama Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Variabel	(n)	Pvalue
Sebelum dan Sesudah	15	0,001

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai Pvalue dengan analisis uji *T-Test Dependent*. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf 5% ( $Pvalue = 0,005 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri.

**Tabel 5. Nilai Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Remaja di SMP Nahdatul Ulama Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POST TEST - PRE TEST
Z	-3.417 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Dari perhitungan uji Wilcoxon Signed Ranks dengan menggunakan SPSS (Data SPSS Terlampir) maka membandingkan antara nilai Sig dan nilai alpa yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) yaitu <,001 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor.

## Pembahasan

### Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Remaja Putri di SMP Nahdatul Ulama Kabupaten Bogor Tahun 2023

Pada tabel diatas dinyatakan bahwa hasil analisis dari pelaksanaan pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri hanya terdapat satu kelompok yang berjumlah 15 responden yang diberikan intervensi.

Serta Diperoleh nilai signifikansi pvalue 0,001 ( $p < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Julaecha et al.,n.d. tahun 2021 Hasil analisis penelitian ini menunjukkan terdapat Peningkatan kadar hemoglobin (Hb) dengan median skor (11,15 VS 12,65,  $P < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat efek terapi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri.

Hasil penelitianlain yaitu penelitian Bakri et al., tahun 2023 menunjukkan bahwa pemberian kurma ajwa (*Phoenix dactylifera L*) berpengaruh terhadap kadar hemoglobin

pada kejadian anemia remaja pada kelompok intervensi dan tidak berpengaruh pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian Vera et al., n.d tahun 2022 menunjukkan bahwa dengan hasil pemeriksaan Hb sebelum diberikan kurma sebanyak 28 siswi mengalami anemia ringan (40%) dan 1 siswi mengalami anemia sedang (1.4%). Sesudah diberikan kurma selama 21 hari diperoleh hasil sebanyak 52 siswi mengalami peningkatan kadar Hb (84.28%), dan 11 siswi tidak mengalami peningkatan Hb (15.71%). Kesimpulan Kurma bermanfaat terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Menurut asumsi peneliti, penggunaan metode pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja sangat berpengaruh. Dimana penggunaan buah kurma dapat membantu para remaja untuk menaikkan kadar hemoglobin. Sebagian besar remaja mengatakan bahwa gejala atau keluhan yang dirasakan sesudah mengkonsumsi kurma berkurang bahkan ada yang tidak memiliki gejala ataupun keluhan yang dirasakan.

### **KESIMPULAN**

1. Dari tabel distribusi frekuensi terdapat 15 orang responden, sebelum dilakukan intervensi pemberian buah kurma dengan klasifikasi yang mengalami anemia ringan sebanyak 1 orang (6,7%) dan anemia sedang sebanyak 14 orang (93,3%).
2. Dari tabel distribusi frekuensi setelah dilakukan intervensi pemberian buah kurma dengan klasifikasi yang mengalami anemia ringan didapatkan sebanyak 14 orang (93,3%) dan anemia sedang sebanyak 1 orang (6,7%).
3. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi p-value  $0,001 < 0,05$  yang artinya adanya pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja.

### **DAFTAR REFERENSI**

- [1] sastra et al., 2022. (n.d.). Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022.
- [2] Permenkes, 2014. (n.d.). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25 Tahun 2014.
- [3] Mustikasari et al. 2020. (2020). Efektivitas Pemberian Madu dan Pisang Ambon Terhadap Anemia pada Mahasiswi Prodi Diploma III Kebidanan STIKes YPIB Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.189>
- [4] Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- [5] Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 95–101. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.935>
- [6] Nurul et al. (2017). *Phoenix dactylifera*) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi JK Unila (Vol. 1).
- [7] Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektifitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Media Kesehatan*

- Masyarakat Indonesia, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3705>
- [8] Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), 343. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- [9] Juwita, R. (2018). Hubungan Konseling dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Endurance*, 3(1), 112. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2383>
- [10] Julaecha et al., 2021. (n.d.). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. 6(1), 2021–2127. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.5672>
- [11] Rukminingsih. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Erhaka Utama.
- [12] Kusumawati, I. (2016). Penggunaan Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Pada Ny. P Umur 31 Tahun di BPM Djumi Widarti Sempor Kebumen.
- [13] Heryana, A., & Unggul, U. E. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. June. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- [14] Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa ( Phoenix Dactylifera L ) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. 4(3), 108–116.
- [15] Vera et al., 2022. (n.d.). Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kota Pematang Siantar.