

Konsumsi jus kurma terhadap peningkatan Hb pada remaja putri

¹Mutia Agustiani Moonti, ²Merissa Laora Heryanto, ¹Moch. Didik Nugraha, ¹Aditiya Puspanegara, ¹Ineu Jumiaty

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Moonti, M. A., Nugraha, M. D., Heryanto, M. L., & Puspanegara, A. (2024). Konsumsi Jus Kurma Terhadap Peningkatan Hb Pada Remaja Putri. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 3(2), 66-71.

<https://doi.org/10.34305/jppk.v3i02.1081>

History

Received: 01 Mei 2024

Accepted: 24 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Mutia Agustiani Moonti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; mutiaamoonti@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja putri. Anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018, pada kelompok remaja usia 15-21 tahun sebesar 48,9%. Prevalensi Provinsi Jawa Barat mencapai 41,5% kemudian di Kabupaten Kuningan terdapat 23% remaja putri yang mengalami anemia.

Metode: Pengabdian masyarakat ini menggunakan ceramah, sebelum peserta mendapatkan penyuluhan, peserta terlebih dahulu diberikan pretest kemudian diberikan posttest dengan responden berjumlah 27 responden.

Hasil: Analisa menunjukan bahwa rata-rata kadar Hb sebelum diberikan jus kurma pada remaja putri 9,037, sedangkan nilai rata-rata kadar Hb sesudah diberikan jus kurma adalah 13,019. Analisis bivariat menunjukan terdapat pengaruh pemberian jus kurma pada remaja putri ($P = 0,00$).

Kesimpulan: Adanya peningkatan pengetahuan dengan mengsosialisasikan konsumsi jus kurma terhadap peningkatan Hb pada penderita anemia remaja putri.

Kata Kunci : Jus kurma, Anemia, Remaja putri

ABSTRACT

Background: Anemia is a problem that is most often found in adolescent girls. Anemia in adolescent girls in Indonesia in 2018, in the group of adolescents aged 15-21 years was 48.9%. The prevalence in West Java Province reached 41.5%, then in Kuningan Regency there were 23% of young women who had anemia (Dinas Kesehatan Kuningan, 2020).

Method: This community service uses lectures, before participants receive counseling, participants are first given a pretest then given a posttest with 27 respondents.

Result: Analysis showed that the average Hb level before being given date juice to young women was 9.037, while the average Hb level after being given date juice was 13.019. Bivariate analysis showed that there was an effect of giving date juice to young women ($P = 0.00$).

Conclusion: There is an increase in knowledge by socializing the consumption of date juice to increase Hb in adolescent girls suffering from anemia.

Keyword : Dates juice, Anemia, Teenage girl

Pendahuluan

Menurut WHO (2018), anemia pada remaja putri di dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Menurut data dari WHO (2018), hampir 600 juta anak prasekolah dan usia sekolah di seluruh dunia menderita anemia. Berdasarkan Irawan (2018), anemia di Asia Tenggara dan Afrika mencapai 85%, dengan wanita dan anak-anak sebagai penderita terbanyak.

Anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018, pada kelompok remaja usia 15-21 tahun sebesar 48,9% (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan di provinsi Jawa Barat mencapai 41,5%. Di Kabupaten Kuningan terdapat 23% remaja putri yang mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kuningan, 2020).

Dampak dari anemia bagi remaja diantaranya adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun, menurunkan fungsi dan daya tahan tubuh, lebih rentan terhadap keracunan dan terganggunya fungsi kognitif (Kusmiran, 2016).

Upaya untuk meningkatkan kadar Hb adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti hati, daging merah, udang, tahu, bayam, almond, kurma. Kadar hemoglobin bisa diperbaiki dengan mengonsumsi makan-makanan yang mengandung banyak vitamin C untuk meningkatkan kadar haemoglobin (Rani, 2016).

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 sebanyak 2,0- 4,0%, gula sebesar 50-70% glukosa kemudian mengandung energi gula yang kaya, kurma juga mengandung garam alkalin yang mampu menambah keasaman darah yang berfungsi untuk mengimbangi pengaruh makan karbohidrat berlebih (Andriawan, 2015).

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Fauziah & Maulany (2021) menyimpulkan bahwa Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value*

pada kelompok intervensi sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah kurma sebanyak 75 gr/hari selama 10 hari berturut-turut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2021.

Berdasarkan data survey terhadap 15 orang siswa perempuan di SMAN 1 Ciwaru Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan, terdapat 10 dari 15 siswi mengalami tanda dan gejala anemia yaitu sering mengalami pusing, mata berkunang-kunang, konjungtiva pucat, lemas, lelah saat beraktivitas dan beberapa diantaranya memiliki riwayat penyakit anemia dengan Hb rata-rata $< 12 \text{ gr/dl}$. Dengan demikian pihak sekolah menyikapi hal tersebut dengan menyarankan tindakan lebih lanjut ke puskesmas terdekat. Untuk itu perlunya sosialisasi mengenai anemia dan dampaknya serta solusi menangani anemia dengan pemberian Jus Kurma.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan Masyarakat yang berupa ceramah/penyuluhan. Peserta diberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang anemia. Kemudian barulah diberikan penyuluhan. Setelah itu diberikan posttest dengan pertanyaan yang sama. Untuk mengetahui hasil kenaikan dari nilai pretest dan posttest dilakukannya maka analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Test*. Tahap awal yang dilakukan adalah menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan pemberian sebelum dan sesudah pemberian Jus Kurma dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dengan uji prasyarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas data dan diperoleh nilai signifikansi $p < 0,05$.

Analisis ini dilakukan untuk melihat adakah peningkatan pengetahuan pada peserta terhadap anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 24 April 2024 dengan peserta sebanyak 27 orang. Pengabdian masyarakat ini bertempat di SMAN 1 Ciwaru

Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan yang digunakan dalam survei pengetahuan peserta ini adalah kuesioner yang berisi 10 pertanyaan anemia secara umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan hanya 1 hari dengan lama 2 jam dari jam 09.00 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB.



Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Pengukuran Hb Sebelum Pemberian Intervensi Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Deskriptif Statistik	Mean	Std. Deviation	Min-Max	n
Kadar Hb (Pre Test)	9,037	0,6783	8.0-10.5	27

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa rata-rata kadar Hb sebelum di berikan intervensi jus kurma adalah 9.037 dengan standar deviasi 0,6783.

Ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobindalam darah rendah maka tubuh tidak bias mendapatkan oksigen sesuai kebutuhannya sehingga orang tersebut akan merasa lelah atau menderita gejala lainnya (Fikawati, 2017).

Kandungan buah kurma mengandung gula (70%) terutama glukosa, sukrosa, fruktosa, serat, sedikit protein serta lemak. Selain itu kurma juga mengandung riboflavin, thiamine, biotin, folat, dan asam askorbat. Buah kurma kaya akan besi, kalsium, cobalt, copper, fluorine, magnesium, mangan, potassium, fosfor, sodium, sulfur, selenium, dan zink. (Zhang C.H, dkk 2013).

Berdasarkan pada penelitian Cholifah & Amalia (2017) tentang aplikasi pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar Hb

pada remaja putri yang mengalami anemia. Penelitian ini memberikan intervensi/ perlakuan yang serupa yaitu pemberian kurma pada kelompok eksperimental, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Berdasarkan penelitian Rezkiyanti et al (2023) yang di lakukan untuk melihat Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja di pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Wahdah Islamiyyah di dapatkan Pemberian kurma ajwa (*Phoenix dactylifera L*) berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada kejadian anemia remaja sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan tidak berpengaruh pada kelompok kontrol. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Iswanto (2017) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri di provinsi Jambi. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia adalah 60,45% dengan faktor hubungan yang signifikan itu adalah pekerjaan

orang tua, tingkat pendidikan ibu, penghasilan keluarga, kebiasaan sarapan, konsumsi faktor inhibitor, konsumsi faktor inhancer, asupan energi, asupan protein, asupan asupan Fe, C, vitamin A. Faktor dominan yang terkait adalah

vitamin C dan Fe. Faktor-faktor sebagai model prediksi kejadian anemia pada remaja putri adalah pekerjaan orang tua, asupan energy (Aisah et al., 2022).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Hb Sesudah Pemberian Intervensi Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Deskriptif Statistik	Mean	Std. Deviation	Min-Max	n
Kadar Hb (Pre Test)	9,037	0,6783	8.0-10.5	27

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa rata-rata kadar Hb sesudah diberikan intervensi jus kurma adalah 13,019 dengan standar deviasi 0,5752.

Berdasarkan penelitian Farinendya et al (2019) menyatakan bahwa asupan protein yang rendah pada remaja putri akan mempengaruhi resiko anemia, asupan protein yang kurang maka menyebabkan penyerapan zat besi di dalam tubuh terhambat dan seiring berjalannya waktu akan menimbulkan kekurangan zat besi.

Selain itu di dalam buah kurma terkandung zat besi sebesar 1,2 mg/100 gram. Kandungan zat besi pada kurma sebesar 1,2 mg/100 gram. Sedangkan, kandungan zat besi dalam jeruk sebesar 0,4 mg dan kandungan zat besi dalam pisang 0,5 mg. Hal ini menunjukkan kandungan Zat besi pada buah kurma lebih tinggi dibandingkan buah yang lain (Ridwan et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Rezekiyanti et al (2023) hasil uji paired T - test kadar hemoglobin sebelum di berikan Kurma Ajwa dan setelah pemberian Kurma Ajwa pada kelompok intervensi didapatkan nilai P atau nilai signifikan untuk melihat ada atau tidak adanya perubahan yang terjadi, dari hasil analisis ini di dapatkan

nilai sebesar $P=0,000 < 0,05$ yang berarti Terdapat Perubahan atau ada perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah pemberian Kurma pada kelompok intervensi. Hal ini di sebabkan karena kelompok intervensi lebih baik dari kelompok kontrol.

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian jus kurma sangat bermanfaat bagi penderita anemia pada remaja. Setelah wawancara singkat, responden mengatakan setelah mengkonsumsi jus kurma responden merasa tidak mudah lelah saat beraktivitas, lemas berkurang. Adanya perubahan ini karena didalam jus kurma terdapat kandungan karbohidrat, kalsium, protein, sukrosa, glukosa, fruktosa, magnesium, potasium yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kadar Hb. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Arini et al (2019) yang menyatakan bahwa hasil penelitian diperoleh data bahwa rata-rata kadar hemoglobin penderita anemia di SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2018 yaitu sebelum diberikan buah kurma 10,5600 mg/dl dan sesudah diberikan buah kurma 12,4920 mg/dl. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma.

Tabel 3. Analisa Kadar Hb Pada Remaja Putri

Kadar Hb	Ranks	n	Mean Rank	Sum Of Rank	Asymp. Sig
Kadar Hb (Post) – Kadar Hb (Pree)	Negative Rank	0	.00	.00	0,000
	Positive Rank	27	14.00	378.00	
	Ties	0			
	Total	27			

Ket:

Kadar Hb (Post) < Kadar Hb (Pree)

Kadar Hb (Post) > Kadar Hb (Pree)

Kadar Hb (Post) = Kadar Hb (Pree)

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi di dapatkan p Value 0,000 (<0,05)

maka terdapat pengaruh jus kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada penderita anemia remaja putri.

Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asamfolat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (Siska, 2017).

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014).

Remaja sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Status gizi remaja berkaitan dengan kejadian anemia. Pola kebiasaan hidup sehat pada remaja sangat kurang, disamping itu faktor penampilan juga memicu remaja untuk melakukan diet tidak sehat yang berakibat remaja mengalami anemia (El Shara et al., 2017).

Strategi penanggulangan masalah anemia untuk menghindari anemia saat hamil akan lebih efektif jika dilakukan melalui perbaikan gizi sejak remaja. Namun, untuk memenuhi kebutuhan zat besi remaja sangat sulit jika hanya melalui perbaikan konsumsi pangan. Oleh karena itu, diperlukan mengonsumsi zat besi. Dosis untuk remaja adalah 60 mg zat besi.

Mengonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan selama 7 hari sebanyak 100 gram atau kurang lebih 5-7 buah secara rutin akan membantu meningkatkan kadar Hb dalam darah (Yulianti & Utami, 2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa di puskesmas juga mengadakan program kesehatan pada remaja seperti edukasi kesehatan, program pemberian tablet tambah

darah dan program posyandu remaja setiap bulan yang dilaksanakan 1x. Namun kebanyakan remaja putri dalam mengikuti program tersebut kurang diminati karena rasa malas. Peneliti melakukan penelitian pemberian jus kurma bertujuan untuk membantu kesehatan remaja salah satunya penaikan hb pada remaja putri.

Hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan jus kurma pada penderita anemia mengalami peningkatan sehingga dapat dikatakan pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb. Jus kurma merupakan salah satu teknik Non Farmakologi karena tidak berhubungan dengan teknik farmakologi yang pada umumnya mempunyai efek samping. Teknik Non-Farmakologi ini tergolong aman karena tidak memiliki efek samping yang cukup berbahaya. Karena intervensi jus kurma ini dapat menambah pengetahuan tentang manfaat jus kurma yang dapat dikonsumsi oleh penderita anemia.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh konsumsi jus kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Ciwaru Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2023 (p value = 0,000).

Saran

Dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang anemia dengan sasaran remaja putri sehingga diharapkan dapat memberikan informasi dengan mengurangi terjadinya anemia pada remaja putri.

Daftar Pustaka

- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126–134.
- Andriawan, D. (2015). *Rahasia Hidup Sehat Ala Nabi SAW*. Solo: Al Fath Publishing.
- Arini, P. R., Khusuma, A., & Agata, A. (2019). Pemberian Buah Kurma (Phoenix

- Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Analisis Medika Biosains (JAMBS)*, 5(1), 1–6.
- Cholifah, N., & Amalia, E. (2017). Aplikasi pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *University Research Colloquium Proceeding*, 381–387.
- Dinas Kesehatan Kuningan. (2020). *Laporan Akhir Tahun Anemia Pada Remaja Putri Kuningan*.
- El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2017). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202–207.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri The Correlation of Nutrition Adequacy Level and Menstrual Cycle with Anemia Among Adolescent Girls. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298–304.
- Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49–54.
- Fikawati, S. (2017). Gizi anak dan remaja. Ed. 1. Cet. 1. *Depok : Rajawali Pers*.
- Fitriani, M. (2014). Gizi dan Anemia Pada Remaja Putri. *Jakarta : EGC*.
- Irawan, D. (2018). *Kenali Gejala Anemia pada Anak*.
- Kemendes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. *Jakarta : Kementrian Kesehatan RI*.
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. *Jakarta : Salemba Medika*.
- Rani, E. (2016). *Cara Meningkatkan Kadar Hemoglobin dalam Darah*. <https://sehatly.com/2070/amp>
- Rezkiyanti, B., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Konsumsi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal of Muslim Community Health*, 4(3), 108–116.
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57–64.