

GAMBARAN PERBEDAAN KENAIKAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA INTERVENSI PEMBERIAN JUS KURMA DAN AIR KELAPA PADA REMAJA

Tiara Rosa¹, Ratna Wulandari²

^{1,2}Universitas Indonesia Maju

¹tiararosa991@gmail.com, ²ratnawulandariemail@gmail.com

Abstrak

Kadar haemoglobin dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang, dan pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi, resiko anemia semakin meningkat. Pentingnya pemenuhan gizi remaja dan pencegahan anemia pada remaja lebih kepada untuk pencapaian prestasi yang baik di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kenaikan kadar Haemoglobin pada 2 kelompok remaja yang diberikan intervensi air kelapa dan intervensi jus kurma pada saat mengalami anemia disamping tetap mengkonsumsi tablet tambah darah. Metode pengambilan sampel dengan purposive sampling yakni dengan memilih remaja yang mengalami anemia. Setelah diberikan intervensi berupa pemberian jus kurma pada kelompok pertama dan air kelapa pada kelompok lainnya, diperoleh hasil bahwa kelompok yang diberikan jus kurma memiliki kenaikan Hb rata-rata 1gr/dL dan kelompok yang diberikan air kelapa memiliki kenaikan Hb rata-rata 0,6gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, kenaikan kadar Hb pada kelompok yang diberikan jus kurma lebih tinggi dari pada pemberian air kelapa pada remaja yang mengalami anemia. Hal ini dapat menjadi salah satu saran dalam pemberian edukasi pada remaja yang mengalami anemia untuk mengkonsumsi jus kurma untuk peningkatan Hb.

Kata Kunci : Anemia Remaja, Jus Kurma, Air Kelapa

Abstract

Hemoglobin levels can affect a person's level of health, and in young women who experience the menstrual cycle, the risk of anemia increases. The importance of fulfilling adolescent nutrition and preventing anemia in adolescents is more about achieving good performance at school. This study aims to determine the difference in the increase in hemoglobin levels in 2 groups of teenagers who were given coconut water intervention and date juice intervention when they experienced anemia while continuing to consume blood supplement tablets. The sampling method was purposive sampling, namely by selecting teenagers who had anemia. After being given intervention in the form of giving date juice to the first group and coconut water to the other group, the results were that the group given date juice had an average increase in Hb of 1g/dL and the group given coconut water had an average increase in Hb of 0.6g/dL. dL. So it can be concluded that the increase in Hb levels in the group given date juice was higher than when given coconut water in teenagers who had anemia. This can be one of the suggestions in providing education to teenagers who experience anemia to consume date juice to increase Hb.

Keywords: Anemia on Student, Date Juice, Coconut Water

¹ Universitas Indonesia Maju

² Universitas Indonesia Maju

Pendahuluan

Remaja ataupun pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan masa peralihan antara masa anak-anak menjadi dewasa. Pada remaja juga perlu dilakukan tindakan yang mencegah terjadinya Anemia. Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika Anda memiliki sel darah merah yang terlalu sedikit atau tidak normal, atau tidak cukup hemoglobin, maka akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan gejala-gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, antara lain. Konsentrasi hemoglobin optimal yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok dan status kehamilan. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor: defisiensi nutrisi melalui pola makan yang tidak memadai atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai, infeksi (misalnya malaria, infeksi parasit, tuberkulosis, HIV), peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, serta kelainan sel darah merah yang diturunkan. Penyebab anemia gizi yang paling umum adalah kekurangan zat besi, meskipun kekurangan folat, vitamin B12 dan A juga merupakan penyebab penting (WHO, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang

usia 10-19 tahun. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia remaja ini terutama remaja wanita yaitu anemia. Angka kejadian anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO angka kejadian anemia putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia meningkat dari 37,1 % pada tahun 2013 yang justru mengalami peningkatan menjadi 48,9 % pada tahun 2018 dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2014, 2019).

Anemia zat gizi besi yang terjadi pada remaja putri menyebabkan berbagai dampak negatif yaitu hilangnya keinginan untuk belajar dan berkonsentrasi, muka tampak pucat, sering merasakan kelelahan dan kurang energi, badan terasa lemas serta mudah mengantuk, serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan mudahnya terserang penyakit dan dampak jangka panjang dari anemia ini pada remaja putri yang nantinya akan hamil dan menjadi calon ibu, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungan, sehingga menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko untuk melahirkan dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Fitri Damayanti et al., 2021).

Kurangnya asupan zat besi akibat dari kurangnya jumlah zat besi atau pengaruh

bioavailibilitasnya ataupun pengaruh kemampuan penyerapan zat besi itu sendiri. Faktor penyerapan menjadi perhatian penting ketika memberikan suplemen zat besi. Banyak zat gizi mikro yang digunakan Bersama-sama dengan zat besi untuk meningkatkan penyerapan zat gizi diantaranya ,asamfolat, vitamin A, Vitamin C, seng,Vitamin B dan lainnya. Buah yang mengandung vitamin dan zat besi yang cocok untuk dijadikan alternatif untukanemia defisiensi zat besi pada remaja antara lain kurma dan kelapa muda. . Sementara air kelapa muda mengandung protein,lemak, karbohidrat, vitamin C, Vitamin B kompleks, dan mineral (kalsium nitrogen, fosfor, kalium,magnesium,klorin, sulfur, besi) (Rahmadian et al., 2015).

Kurma (Phoenix Dactylifera L) termaksud family palma dan sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat difungsikan sebagai obat, Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki zat-zat sebagai berikut Gula (campuran glukosa,sukrosa, dan fruktosa, protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim yang dapat berperan dalam penyembuhan penyakit. Buah kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah 13,7 mg (Aisah et al., 2022). Air kelapa muda dari cairan bening yang disadap dari kelapa muda yang masih hijau mengandung protein,lemak, karbohidrat, vitamin C,

Vitamin B kompleks, dan mineral (kalsium nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, besi) (Sartono & Joko Santosa, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini bertujuan untuk menilai perbedaan kenaikan kadar Haemoglobin pada kelompok remaja putri yang mengalami Anemia yang diberikan konsumsi jus kurma, dan kelompok remaja yang mengalami anemia yang diberikan air kelapa.

Metode

Metode dalam studi kasus ini adalah eksperiment, dengan populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di SMA 1 Kalibunder Kabupaten Sukabumi yang mengalami Anemia bulan Juni 2023. Sampel penelitian ini diambil dengan tehnik *purposive sampling* yakni remaja putri yang mengalami anemia ringan 10-11 gr/dl di SMA 1 Kalibunder Kabupaten Sukabumi yang mengalami pada bulan Juni 2023. Anemia ringan dipilih sebagai kriteria karena dianggap masih dapat dilakukan intervensi secara non farmakologis.

Teknik cara pengumpulan data berdasarkan Prosedur pengumpulan data akan dilakukan berdasarkan permohonan surat izin kepada bagian Akademik Univeritas Ilmu Kesehatan Indonesia maju melalui portal mahasiswa. Permohonan izin kepada SMA 1 Kalibunder Kabupaten Sukabumi untuk dilakukan penelitian. Setelah mendapat ijin penelitian maka peneliti membawa surat tersebut kemudian peneliti turun ke lapangan untuk penelitian kepada responden. Peneliti menetapkan responden yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian yaitu Remaja Putri.

Peneliti menjelaskan maksud serta tujuan dilakukan penelitian ini kepada tempat penelitian. Peneliti memperkenalkan diri kepada orangtua calon responden serta mengajukan surat izin penelitian. Peneliti meminta persetujuan pada responden dan orangtua untuk tanda tangan di lembar persetujuan. Peneliti melakukan observasi awal sebelum dilakukan intervensi.

Peneliti melakukan intervensi kepada Remaja Putri dengan intervensi pemberian Jus kurma dan Air kelapa, keduanya diberikan sebanyak 200 ml setiap sehari sekali selama 7 hari secara teratur akan mampu menaikkan kadar Hb, dengan selisih nilai rata-rata peningkatan peningkatan 3,3 gr/dl. Setelah dilakukan intervensi selama 7 hari, pemantauan dilakukan pada hari ke 1, hari ke 4 dan hari ke 7 peneliti melakukan analisis data untuk mengetahui Efektivitas pemberian jus kurma dan air kelapa terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri dengan anemia. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lembar observasi. Instrumen penelitian yang digunakan pada Efektifitas pemberian jus kurma dan kelapa terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia dengan pedoman pelaksanaan SOP. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan pemberian jus kurma dan kelapa terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia di SMA 1 Kalibunder Kabupaten Sukabumi Tahun 2023.

Hasil dan Pembahasan

Berikut table hasil intervensi pada kelompok remaja putri yang diberikan jus

kurma dan air kelapa muda :

Tabel 1. Perbedaan Kadar Haemoglobin Rata-rata pada Remaja Putri pada Kedua Intervensi

Intervensi	Hari ke 1	Hari ke 4	Hari ke 7
Pemberian Jus Kurma 200ml per hari selama 7 hari	10 gr/dl	10,8 gr/dl	11 gr/dl
Pemberian Air Kelapa Muda sebanyak 200ml per hari selama 7 hari	10,5 gr/dl	10,7 gr/dl	11,1 gr/dl

Dilihat dari tabel diatas masing-masing intervensi dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja anemia baik Jus kurma maupun kelapa muda. Kenaikan Hb pada pemberian jus kurma adalah 1gr/dL, sedangkan pada pemberian air kelapa sebanyak 0,6gr/dL.

Intervensi jus Kurma dilakukan selama tujuh hari dan dilakukan tiga kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 10 gr/dL, terjadi peningkatan pada hari ke empat menjadi 10,8 gr/dL, dan pada kunjungan terakhir di hari ke tujuh meningkat kembali menjadi 11 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jus terhadap peningkatan kadar Hb pada Remaja anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati dkk. tentang pemberian jus Kurma Kelapa terhadap kadar hemoglobin remaja Putri dengan anemia. Peningkatan rata rata kadar hemoglobinremaja Putri setelah pemberian kurlapa yaitu 0,8600 g/dl. Berdasarkan uji statistic didapatkan nilai p value =0,0005 ($p < 0,05$) (Ilahi et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Harmoko dkk.

dengan judul Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin setelah pemberian kurma pada kelompok perlakuan lebih tinggi yaitu $11,81 \pm 1,41$ gr/dl daripada kadar hemoglobin setelah penelitian pada kelompok kontrol yaitu $10,62 \pm 0,79$ gr/dl. Selisih kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan lebih tinggi sebesar $1,54 \pm 1,12$ gr/dl (Puspita Abdul et al., 2023).

Penelitian lainpun dilakukan oleh Sofia Mawaddah dan Vopy (2019) yang berjudul pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, 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 table 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 (Mawaddah, 2020).

Intervensi Air kelapa muda dilakukan selama tujuh hari dan dilakukan tiga kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 10,5 gr/dL, terjadi peningkatan pada hari ke empat menjadi 10,7 gr/dL, dan pada kunjungan terakhir di hari ke tujuh meningkat kembali menjadi 11,1 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jus terhadap peningkatan kadar Hb pada Remaja anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian Kurniati dkk. tentang pemberian jus Kurma Kelapa terhadap kadar hemoglobin remaja Putri dengan anemia. Peningkatan rata rata kadar hemoglobinremaja Putri setelah pemberian kurlapa yaitu 0,8600 g/dl. Berdasarkan uji statistic didapatkan nilai p value =0,0005 ($p < 0,05$) (Ilahi et al., 2019).

Penelitian oleh Ida Widaningsih yang berjudul pengaruh jus kurlap dalam peningkatan Hb pada remaja putri penderita anemia di karang raharja, Hasil analisis menggunakan Uji Paired T-test mendapatkan hasil yang diperoleh dengan nilai P-value 0,000 $< 0,05$ yang berarti didapatkannya nilai yang significant bahwa jus kurlapa berpengaruh meningkatkan kadar HB pada remaja yang anemia (Puspita Abdul et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Zeny Fatmawati, Elis Fatmawati (2021) yang berjudul Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia Dan Disminore) Pada Posyandu Smart Remaja Dengan Inovasi Produk Jus Remakuda Di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan intensitas nyeri haid dengan nilai p $< 0,001$ (Fatmawati et al., 2022).

Tabel 2. Perbandingan rata-rata kenaikan Kadar Hb pada 2 Kelompok

	Jus kurma			Air kelapa muda		
Kunjungan	Hari 1	Hari 4	Hari 7	Hari 1	Hari 4	Hari 7
kategori	Anemia ringan	Anemia ringan	Anemia ringan	Anemia ringan	Anemia ringan	Anemia ringan
Hb Rata-rata	10 g/dl	10,8 g/dl	11 g/dl	10,5 g/dl	10,7 g/dl	11,1 g/dl

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada remaja yang diberikan Jus Kurma yang diberikan dalam waktu 7 hari, dimana hari pertama didapatkan rata-rata kadar Hb 10 g/dl, hari ke empat didapatkan 10,8 g/dl, hari ke tujuh didapatkan 11 g/dl yang mana dalam waktu tujuh hari naik 1 gr/dl. Pada kelompok yang dilakukan intervensi diberikan Air kelapa yang diminum rutin 1 kali sehari selama 7 hari. Hasil yang didapat hari pertama rata-rata kadar Hb 10,5 g/dl, hari ke empat 10,7 g/dl, dan meningkat pada hari ke tujuh menjadi 11,1 g/dl yang mana dalam waktu 7 hari meningkat 0,6 g/dl.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin pada remaja yang telah diberikan intervensi dengan jus kurma dan air kelapa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang lebih tinggi kenaikan kadar Haemoglobin pada remaja adalah pemberian Jus Kurma dibandingkan dengan pemberian air kelapa muda dengan jumlah dan frekuensi yang sama.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Efektifitas Jus Kurma dan Air Kelapa Muda terhadap Peningkatan Hb Pada remaja Dengan Anemia Studi Kasus Pada remaja putri di SMA kalibunder tahun 2023” di peroleh kesimpulan bahwa pengaruh pemberian Jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri didapatkan hasil mengalami kenaikan Hb rata-rata yaitu dari 10 gr/dl menjadi 11 mg/dl. Kelompok remaja yang diberikan intervensi air kelapa mengalami kenaikan yaitu dari 10,5 gr/dl menjadi 11,1 gr/dl dan keluhan sudah tidak dirasakan. Kelompok yang diberikan Jus

Kurma dan didapatkan kenaikan 1 gr/dl, sedangkan yang diberikan Air kelapa mengalami kenaikan 0,6 gr/dl. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa pemberian jus kurma lebih cepat meningkatkan kadar Hb dari pada pemberian Air kelapa, dengan jumlah pemberian 200ml/hari selama 7 hari.

Diharapkan asuhan pemberian Jus Kurma ini dapat diterapkan oleh pada remaja yang mengalami anemia, terutama saat siklus menstruasi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan asuhan pada setiap remaja yang mengalami penurunan hemoglobin dengan menganjurkan mengkonsumsi Jus kurma dan air kelapa sehingga dapat mempercepat kenaikan hemoglobin dan mengurangi keluhan karena penurunan hemoglobin.

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.
<https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.511>
- Fatmawati, Z., Hidayah, A., & Rustanti, E. (2022). *Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia Dan Disminore) Pada Posyandu Smart Remaja Dengan Inovasi Produk*.
- Fitri Damayanti, D., Astuti, W., Wati, E., Marsita Jurusan Kebidanan, E., Kemenkes Pontianak, P., Jl Soedarso, I. D., Belitung Laut, B., Pontianak Tenggara, K., Pontianak, K., & Barat, K. (2021). *EFEKTIVITAS MADU DAN TABLET Fe SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN*. 10(2), 93–99.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

- Ilahi, K., Gizi, J., Kementrian Kesehatan Palembang, P., & Selatan, S. (2019). PEMBERIAN JUS KURLAPA DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI MA AL-MU'AAWANAHOOGAN ILIR THE EFFECT OF KURLAPA JUICE TO IMPROVING HEMOGLOBIN LEVEL IN ANEMIA TEENAGER AT MA AL MU'AAWANAHOOGAN ILIR. In *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* (Vol. 14, Issue 1).
- Kemenkes RI. (2014). *Riskesdas 2013*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467/1/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Mawaddah, S. (2020). PPENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA. *Media Informasi*, 15(2), 160–164. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.385>
- Puspita Abdjul, S., Wahab Pakaya, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Ilmu kesehatan, F. (2023). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 TOLANGOHULA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 134–143. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1995>
- Rahmadian, S., Arsil, Y., Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, D., & Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, M. (2015). *HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN ASUPAN ZAT BESI (Fe) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA WANITA VEGETARIAN USIA PRODUKTIF DI PEKANBARU*.
- artono, & Joko Santosa. (2010). *PENGARUH KONSENTRASI AIR KELAPA MUDA TERHADAP HASIL TIGA VARIETAS UBI JALAR (Ipomoea batatas L)*.
- WHO. (2017). Anaemia. WHO. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1