

PERBEDAAN KADAR *HEMOGLOBIN* SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN BUAH KURMA PADA REMAJA PUTRI

Rati Purwati, Puja Maya Sari*, Fadiatul Husna

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Jl. Lintas Sumatera No.Km 18, Koto Baru, Koto Padang, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat 27581, Indonesia

*pujamayasari19@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah usia produktif yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Berdasarkan siklus daur hidup, anemia pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Cara mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja bisa dilakukan dengan meningkatkan konsumsi zat besi, cara non farmakologi untuk menanggulangi anemia remaja yaitu asuhan kebidanan komplementer dengan mengonsumsi buah kurma. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan buah kurma pada remaja putri di SMKN 1 Sitiung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitiannya yaitu *pre-experimental design* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Responden dalam penelitian ini remaja putri usia 18-21 tahun sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sample menggunakan *total sampling*. Hasil uji *wilcoxon* didapat *p-value* sebesar (0,007) dengan nilai *p-value* 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada remaja putri di SMK N 1 Sitiung. Terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin remaja putri SMK N 1 Sitiung sebanyak 0,4 gr/dL setelah pemberian intervensi buah kurma sebanyak 56 gr perhari selama 7 hari.

Kata kunci: anemia; hemoglobin; kurma; remaja

DIFFERENCES IN HEMOGLOBIN LEVELS BEFORE AND AFTER PHOENIX DACTYLIFERA WERE GIVEN TO FEMALE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is a productive age where growth and development must be taken into account. Based on the life cycle, anemia during adolescence will have a major impact on pregnancy and childbirth, namely abortion and giving birth to babies with low birth weight. Preventing and overcoming anemia in adolescents can be done by increasing iron consumption, a non-pharmacological way to overcome anemia in adolescents is complementary midwifery care by consuming dates. The purpose of this study was to determine the differences in hemoglobin levels before and after being given dates to female adolescents at SMKN 1 Sitiung. This research is a quantitative research type. The research design is *pre-experimental design* using the *One Group Pretest-Posttest* design. The respondents in this study were 15 female adolescents aged 18-21 years, using *total sampling* as the sampling technique. The *Wilcoxon* test results obtained a *p-value* of (0.007) with a *p-value* of 0.05 so that H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be interpreted that there is a difference in hemoglobin levels before and after giving dates to female adolescents at SMK N 1 Sitiung. There is an increase in the average hemoglobin level of female adolescents at SMK N 1 Sitiung by 0.4 gr/dL after giving a date fruit intervention of 56 gr per day for 7 days.

Keywords: adolescent; anemia; hemoglobin; phoenix dactylifera

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Ersila dan Prafitri, 2017). Remaja adalah usia produktif yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya, tumbuh kembang pada masa remaja yang optimal tergantung dari asupan nutrisi yang diberikan sehingga sangat berpengaruh pada keadaan status gizi. Status zat besi harus diperbaiki pada saat sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada saat kehamilan dapat dikurangi (Dwi dan Ummi, 2020). Secara universal, *Iron Deficiency Anemia* (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada di negara

berkembang. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2017 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9 pada Riskesdas tahun 2018 (Nasruddin, Syamsu & Permatasari, 2021).

Prevalensi anemia pada remaja di Provinsi Sumatera Barat berada di atas rata-rata prevalensi nasional menurut acuan SK menkes yaitu 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki. Provinsi Sumatera Barat merupakan provinsi nomor empat tertinggi penderita anemia setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo (Novi, Hendri & Amanda, 2022). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2021 terdapat 5.333 murid SMP dan 4.830 murid SMA yang berisiko anemia. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmaraya pada tahun 2022 remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 345 dari 18.056.

Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Fitri, 2019). Cara mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja bisa dilakukan dengan meningkatkan konsumsi zat besi (Mutmainnah *et al.*, 2018). Cara non farmakologi dalam meningkatkan zat besi yaitu asuhan kebidanan komplementer dengan mengonsumsi buah kurma. Hal ini didukung penelitian dari (Aisah, 2022) tentang pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata rata kadar hemoglobin setekah diberikan perlakuan.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Ridwan, *et al.*, 2018) pemberian buah kurma 7 butir (56 gr) selama 7 hari yang dikonsumsi oleh remaja putri setiap selesai sholat subuh atau sholat dhuha menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah kurma tersebut. Peningkatan rata-rata kadar hemoglobin pada penelitian ini yaitu sebesar 1,2 mg/dL. Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan penelitian ini untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma remaja putri di SMKN 1 Sitiung”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitiannya yaitu *pre-experimental design* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan terhadap satu kelompok, dengan cara observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut pre-test, observasi sesudah eksperimen (O2) disebut post-test (Hidayah, 2015). Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2024. Perlakuan yang diberikan yaitu pemberian buah kurma sebanyak 7 butir (56 gram) yang dikonsumsi setiap hari selama 7 hari. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18-21 tahun Di SMKN 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya sebanyak 15 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Penelitian menggunakan Uji Statistic Paired sampel T-test, uji ini untuk menguji kadar Hb remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian buah kurma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Buah Kurma pada Remaja Putri		
Kadar HB	f	%
≥12 g/dL	4	26,7
9-11,9 g/dL	11	73,3
7-8,9 g/dL	0	0
<7 g/dL	0	0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 15 orang responden terdapat 4 orang (26,7%) kadar hemoglobin besar sama 12 g/dL dan 11 orang (73,3%) dengan kadar hemoglobin 9-11,9 g/dL.

Tabel 2.

Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Buah Kurma di SMK N 1 Sitiung
Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Buah Kurma pada Remaja Putri

Kadar HB	f	%
≥12 g/dL	10	66,7
9-11,9 g/dL	5	33,3
7-8,9 g/dL	0	0
<7 g/dL	0	0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 15 orang responden terdapat 10 orang (66,7%) kadar hemoglobin besar sama 12 g/dL dan 5 orang (33,3%) dengan kadar hemoglobin 9-11 g/dL.

Tabel 3.

Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma pada Remaja Putri

Kadar hb	N	Mean	SD	SE Mean	Normalitas	Wilcoxon
Sebelum	15	11,39 gr/dL	0,707	0,182	0,008	
Sesudah	15	11,83 gr/dL	0,820	0,211	0,012	0,007
Perbedaan	15	0,44 gr/dL	0,113	0,029		

Penelitian ini menjawab Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma pada Remaja Putri di SMK N 1 Sitiung yang sebelumnya sudah diuji normalitas menggunakan *Shapiro wilk* dan didapatkan data berdistribusi tidak normal karena kecil dari (0.05), karena nilai kecil dari 0,05 dilakukan uji *non parametrik Wilcoxon*. Tabel 4.5 menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian buah kurma sebesar 0,44 gr/dL. Hasil uji *Wilcoxon* didapat *P-value* sebesar (0,007) dengan nilai *P-value* <0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat diartikan bahwa terdapat Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma pada Remaja Putri di SMK N 1 Sitiung.

Hasil penelitian responden sebelum pemberian buah kurma menunjukkan kadar hemoglobin besar sama 12 g/dL (tidak anemia) sebanyak 4 orang (26,7%) dan kadar hemoglobin 9-11,9 g/dL (anemia ringan) sebanyak 11 orang (73,3%). Kadar hemoglobin yang dibawah batas normal disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya pola makan yang tidak teratur dan asupan makan yang kurang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh (Evawani & Albiner, 2017) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab dari anemia yaitu pola makan yang tidak teratur serta tidak seimbang. Pola makan yang baik yaitu mengosumsi makanan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Pola makan yang tidak baik yaitu kebiasaan makan yang tidak teratur dan selalu melewatkan sarapan pagi (Sumartini, 2022).

Menurut penelitian (Tanjung, 2022) faktor lain dari penyebab anemia yaitu remaja gemar mengosumsi *junk food* mereka menjadikan makanan ini sebagai makanan utama, padahal kandungan gizi pada makanan tersebut sangat sedikit yang mengandung kalsium, zat besi. Dari hasil penelitian saya serta diperkuat dengan teori diatas bahwa remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin dibawah batas normal karena beberapa faktor yaitu pemahaman yang kurang tentang pola makan, sering mengosumsi *junk food* serta ketika menstruasi setiap bulannya. Hasil penelitian responden sesudah pemberian buah kurma menunjukkan nilai kadar hemoglobin besar sama 12 g/dL (tidak anemia) sebanyak 10 orang (66,7%) dan kadar hemoglobin 9-11,9 g/dL sebanyak 5 orang (33,3). Dilihat dari nilai kadar hemoglobin remaja sebelum diberikan buah kurma hanya terdapat 4 orang responden yang tidak mengalami anemia dan setelah pemberian buah kurma terdapat 10 responden yang tidak mengalami anemia, terjadi karena

terpenuhnya asupan gizi dari makanan, terutama makanan yang banyak mengandung mineral berupa zat besi yang dapat ditemukan pada buah kurma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, karena hemoglobin kaya akan zat besi dan nutrisi lainnya, dengan meningkatkan penyerapan dan metabolisme zat besi, maka akan tercukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan remaja sehingga kadar hemoglobin dalam darah meningkat.

Hasil uji statistik *non parametrik Wilcoxon* yang sebelumnya sudah diuji normalitas *Shapiro Wilk* didapat data berdistribusi tidak normal dengan nilai *P-value* sebesar (0,007) dengan nilai *P-value* <0,05 artinya terdapat peningkatan pada kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma pada remaja putri. Hasil mean kadar hemoglobin sebelum diberikan buah kurma 11,39 gr/dL karena belum mendapatkan intervensi pemberian buah kurma, sedangkan nilai mean (rata-rata) setelah diberikan buah kurma yaitu 11,83 gr/dL. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi pemberian buah kurma yaitu 0,4 gr/dL. Peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma sejalan dengan penelitian (Roselyn dkk, 2018) menyatakan bahwa adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma, yang disebabkan oleh adanya asupan harian Fe yang telah terpenuhi oleh buah kurma. Pemberian buah kurma terhadap remaja putri yang mengalami anemia menunjukkan hasil kadar hemoglobin yang meningkat. Buah kurma terkenal dengan buah yang kaya akan nutrisi dan tersusun atas gula-gula sederhana seperti glukosa, sukrosa dan fruktosa. Kurma juga salah satu sumber terbaik serat dan mineral, buah kurma juga mengandung senyawa anti oksidan yaitu senyawa fenolik seperti flavonoid (Aisah, 2022). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 10 orang responden yang tidak mengosumsi buah kurma selama 7 hari dikarenakan beberapa faktor yaitu 6 orang responden menstruasi saat pemberian buah kurma dan 4 orang responden yang izin atau tidak masuk sekolah saat intervensi pemberian buah kurma dilaksanakan. Sampel akhir yang diperoleh yaitu 15 orang responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin remaja putri SMK N 1 Sitiung sebanyak 0,4 gr/dL setelah pemberian intervensi buah kurma sebanyak 56 gr perhari selama 7 hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Fitri Amaris and Hana Sofia Rachman, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia."
- Aisah, R. Rasyid, Z. D. Rofinda, and M. Masrul (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera* L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi. *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 11, no. 1, p. 126, 2022, doi: 10.36565/jab.v11i1.511.
- Apriyanti. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *J. Doppler Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 18–21, 2019.
- Ekasari, D, Winarti, E, Sutrisni. (2017). Pengaruh Konsumsi Kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap kadar Hemoglobin pada siswi kelas XI di SMA1 Grogol Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16, pp. 120-127.
- Endaru, Kawa. (2023). Kurma dan Khasiatnya (Kesehatan, Pengobatan, Kewanitaan, Kecantikan, hingga suplemen anak. Saleman: Diandra Kreatif, p: 5
- Ersila and L. D. Prafitri. (2020). Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Kabupaten Pekalongan. Pros. Semin. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2934/2857>

- Evawany Aritonang and Albiner Siagian. (2017). Relation Between Food Consumption and Anemia in Children in Primary School in a Final Disposal Waste Area. *Pakistan Journal of Nutrition*, 16: 242-248.
- Fitriani. (2020). Keajaiban Buah Kurma. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.
- Izah, R. H. Muliani, F. Rakhimah, N. M. Desi, E. M. Zumaro, and P. M. Tegal. (2023). Upaya Peningkatan Kesadaran Remaja Tentang Gizi Remaja Untuk Mencegah Anemia Remaja. *Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 4, pp. 61–67, 2023.
- Juwita. (2018). Hubungan Konseling Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe,” *J. Endur.*, vol. 3, no. 1, p. 112, doi: 10.22216/jen.v3i1.2383.
- Lestariningsih, G. Indah Lestari. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kurma Increased Levels of Hemoglobin in Daughter Adolescents. *J. Kesehatan. Metro Sai Wawai*, vol. 11, no. 2, pp. 57–64, 2018.
- Mayasari, H. Devita, and A. W. Utami. (2022). The Relationship of Knowledge About Anemia With Anemia Status In Adolescent Women in SMA N 07 Padang,” vol. 11, no. 2, pp. 82–87, 2022.
- Nurul, Elfira. (2020). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Dan Upaya Penanganan Anemia Pada Remaja Di SMAS Unggulan Bppt Darus Sholah Jember. *Politek. Kesehat. Kemenkes malang*, vol. Vol 4 No 2.
- Nasruddin, R. Faisal Syamsu, and D. Permatasari. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika J. Ilm. Indones.*, vol. 1, no. 4, pp. 357–364, 2021, doi: 10.59141/cerdika.v1i4.66.
- Rahayu, F. Yulidasari, A. O. Putri, and L. Anggraini. (2019). Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri.
- Ridwan, A. P., 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 Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 5(1), 1-6
- Sari, H. Oktavianto, and H. W. Sulistyono. (2018). Романов Б.К. 1, Дмитриева Н.Б. 2, Зацепилова Т.А. 3,” vol. 24, no. 3, pp. 146–150, 2018.
- Sumartini and A. Ningrum. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *J. Ilm. Kesehat. Keris Husada*, vol. 6, no. 01, pp. 46–59, 2022, [Online]. Available: https://www.akperkerishusada.ac.id/akperker_ojs/index.php/akperkeris/article/view/65
- Tanjung, A. P. Amira, N. Muthmainah, and S. Rahma. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *J. Ilm. Kesehat. Masy. Media Komun. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 3, pp. 133–140, 2022, doi: 10.52022/jikm.v14i3.343.
- Utri. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja. vol. 11, no. 2, pp. 314–327.

