

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS KURMA KELAPA TERHADAP PENINGKATAN  
KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DENGAN  
ANEMIA DI DUSUN VIII DESA MARINDAL II  
TAHUN 2021**

**Yulia Silalahi,<sup>1</sup> Suswati SST. M.Kes<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

<sup>2</sup>Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: <sup>1</sup>yoland.silalahi@gmail.com

*THE EFFECTIVENESS OF GIVING COCONUT DATES JUICE TO INCREASE HB LEVELS  
IN YOUNG WOMEN WITH ANEMIA IN HAMLET VIII, MARINDAL II VILLAGE IN 2021*

**ABSTRACT**

**Introduction:** *Anemia in adolescent girls is a problem faced by Indonesian adolescents by 12% of boys and 23% of girls, including in the district of Deli Serdang. As many as 68.79% of adolescent girls in Deli Serdang have experienced menstruation, this indicates a higher risk of anemia. In dealing with adolescent anemia, coconut date juice is a good alternative. Dates contain iron 6.0mg/100g dates and coconuts contain vitamin C as much as 3.4mg/100ml, iron can be absorbed well by the body if assisted with vitamin C, therefore the combination of coconut date juice is very good for treating anemia.*

**Methods:** *The type of research used was quasi-experimental with a one group pretest-posttest approach without control design. This study aims to determine the effectiveness of coconut date juice provision to adolescent girls with anemia in hamlet VIII, Marindal II Village. The sample in this study amounted to 20 girl.*

**Results and Discussion:** *The research instrument used was an observation sheet. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results obtained in the conclusion of the study were the effectiveness of coconut date juice in increasing Hb levels in adolescents with p value = 0.000 with an average level of increase of 3.3gr/dl.*

**Keywords:** *Anemia, Date, Coconut, Haemoglobin*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Anemia pada remaja putri merupakan masalah yang dihadapi remaja Indonesia sebesar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan, termasuk di daerah Kabupaten Deli Serdang. Sebanyak 68.79% remaja putri di Deli Serdang sudah mengalami menstruasi hal ini menunjukkan resiko terjadinya anemia lebih tinggi. Dalam mengatasi anemia remaja, putri jus kurma kelapa merupakan alternatif yang baik. Kurma mengandung zat besi 6,0 mg/100g kurma dan kelapa mengandung vitamin C sebanyak 3,4mg/100ml, zat besi dapat diserap baik oleh tubuh jika*

*dibantu dengan vitamin C oleh sebab itu kombinasi jus kurma kelapa sangat baik untuk mengatasi anemia.*

**Metode:** *Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest without control design. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian jus kurma kelapa pada remaja putri dengan anemia di Dusun VIII Desa Marindal II. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 remaja putri. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat.*

**Hasil Penelitian/Diskusi:** *Hasil penelitian diperoleh dalam kesimpulan penelitian adalah adanya efektifitas jus kurma kelapa dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan p value = 0,000 dengan rata-rata kadar peningkatan 3,3gr/dl.*

**Kata Kunci:** *Anemia, Kurma, Kelapa, Hemoglobin*

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO, anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Diperkirakan sepertiga dari semua wanita usia subur menderita anemia. Remaja dengan anemia akan menyebabkan gejala seperti kelelahan, lemah, pusing dan sesak napas. Penyebab paling umum dari anemia adalah kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan data Unicef tahun 2020, sekitar 22,7 persen remaja di Indonesia usia 14 – 18 tahun mengalami anemia dimana mereka tidak memiliki darah merah yang baik untuk membawa oksigen keseluruh tubuh. Remaja dengan anemia mungkin akan menjadi ibu dengan anemia. Ibu dengan anemia akan memiliki resiko kehamilan yang tinggi, BBLR, perdarahan pascapartum, lahir mati dan mungkin akan mengalami malnutrisi.<sup>(2)</sup>

Pada Kemenkes 2018, salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas.<sup>(3)</sup>

Dalam Riskesdas 2013 anemia pada remaja putri adalah 37,1% tetapi mengalami peningkatan pada Riskesdas 2018 menjadi 48,9% dengan proporsi anemia di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.<sup>(4)</sup>

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Hasil data ini sejalan dengan survei kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%.<sup>(5)</sup>

Data Riskesdas Sumut 2018, sebanyak 68,79 persen remaja di Sumatera Utara sudah mengalami menstruasi dan di kabupaten Deli Serdang sebanyak 72,87% remaja putri mengalami

menstruasi dan rata-rata menarche pada usia 13 tahun. Hal ini menunjukkan resiko terjadinya anemia pada remaja lebih tinggi karena remaja putri akan mengalami menstruasi setiap bulannya.<sup>(6)</sup>

Pencegahan anemia pada remaja yang diterapkan oleh pemerintah Sumatera Utara adalah dengan pemberian Tablet Tambah Darah. Menurut data Riskesdas Sumut 2018, remaja putri di kabupaten Deli Serdang yang mendapat Tablet Tambah Darah hanya 10,32 %. Hal ini tergolong rendah jika dibandingkan dengan jumlah remaja yang sudah menstruasi.<sup>(6)</sup>

Pada masa pandemi Covid 19, sistem imunitas tubuh sangat penting untuk dijaga. Berdasarkan jurnal Departemen Ilmu Kesehatan Anak, anemia defisiensi besi memberikan dampak sistemik tidak hanya pada sistem hematologi, tetapi juga sistem lain termasuk sistem imun. Pengaruhnya bervariasi, mulai dari gangguan Imunitas yang diperantarai sel, fungsi fagosit, komplimen, immunoglobulin, dan sitokin. Oleh karena itu, anak dengan anemia Defisiensi Besi akan tentang ter infeksi dan memperburuk morbiditas dan mortalitas nya. Selain berdampak personal, anemia Defisiensi Besi dengan keren Tanan infeksi juga berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan regional dan global.<sup>(18)</sup>

Selama ini penanggulangan anemia defisiensi zat besi secara umum yaitu dengan suplemen zat besi. Tetapi efek samping yang ditimbulkan akibat penggunaan suplemen zat besi sangat banyak, seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam, dan diare.<sup>(7)</sup>

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, asam folat, vitamin A, Vitamin C, seng, Vitamin B dan lainnya. <sup>(8)</sup>

Buah yang mengandung vitamin dan zat besi yang cocok untuk dijadikan alternatif untuk anemia defisiensi zat besi pada remaja antara lain kurma dan kelapa muda. Kurma merupakan buah yang mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Mineral yang terkandung diantaranya zat besi, magnesium, kalsium, fosfor dan kalium.<sup>(9)</sup> Sementara air kelapa muda mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin C, Vitamin B kompleks, dan mineral (kalsium nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, besi).<sup>(10)</sup>

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttes Without Control Design*. Metode analisis yang digunakan adalah Univariat dan Bivariat. Uji statistik dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

## **HASIL PENELITIAN**

## Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. “Distribusi Kadar Hemoglobin Remaja Putri sebelum dan sesudah Pemberian Jus Kurma Kelapa di Desa Marindal II Tahun 2021”

**Table 4.1 Distribusi Kadar Hemoglobin Remaja Putri sebelum dan sesudah Pemberian Jus Kurma Kelapa di Desa Marindal II Tahun 2021**

No	Variabel Kadar HB (mmHg)	< 12 gr/dl		>12 gr/dl		Total	
		F	%	F	%	F	%
		1.	Sebelum	20	100	0	0
2.	Sesudah	2	10	18	90	20	100

## Analisis Bivariat

Analisis data bivariat digunakan untuk melihat efektivitas antara variabel *independen* dengan variabel *dependen* yang dilakukan dengan *T-Test Dependent*. Sebelum diuji dengan *T-Test Dependent*, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dan hasil yang diperoleh dapat dilihat pada table 4.2.

**Table 4.2 Uji Normalitas Data Dengan Uji Shapiro-Wilk**

No	Eksperimen	N	Min	Max	Mean	Std.Dev	Sig.
1.	Sebelum	20	9,0	10,7	9,8	0,659	0,012
2.	Sesudah	20	9,9	14,9	13,14	1,227	0,068

**Table 4.3 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah	Negative	1 <sup>a</sup>	1.00	1.00
Sebelum	Ranks			
	Positive Ranks	19 <sup>b</sup>	11.00	209.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		

Berdasarkan table 4.3 diatas, dijelaskan bahwa data hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi. *Positive Ranks* dengan nilai 19 artinya 19 dari 20 sampel mengalami peningkatan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. *Negative Ranks* dengan nilai 1 artinya 1 dari 20 sampel mengalami penurunan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. *Mean Ranks* atau rata-rata peningkatan sebesar 11.00 dan *Sum Of Ranks* atau jumlah ranking positifnya sebesar 209,00 serta nilai *Ties* adalah 0 berarti tidak ada kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*.

**Table 4.4 Hasil Uji Statistik Pemberian Pemberian Jus Kurma Kelapa di Desa Marindal II Tahun 2021**

	Sesudah
	Sebelum
Z	-3.889 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan table 4.4 dari test statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai signifikansi 0,000 artinya nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kurma kelapa efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di Dusun VII Desa Marindal II Tahun 2021.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data bivariat pada remaja putri dengan anemia, maka diperoleh perbedaan rata-rata kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus kurma kelapa dan nilai uji *Wilcoxon* yaitu  $P = 0,000 < 0,05$  yang artinya pemberian jus kurma kelapa dapat meningkatkan kadar Hb remaja putri di Dusun VIII Desa Marindal II selama 7 hari berturut-turut sebanyak 200 ml per hari, dengan selisish nilai rata-rata peningkatan peningkatkan 3,3 gr/dl..

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

Pada masa remaja, asupan zat besi pada remaja putri sangat tinggi dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan masa remaja merupakan masa yang sangat produktif sehingga kebutuhan zat besi dalam tubuh meningkat. Penelitian yang dilakukan di Dusun VIII Desa Marindal II, kejadian anemia pada remaja putri juga dipengaruhi oleh asupan makanan yang mengandung zat besi kurang mencukupi dan pengetahuan remaja yang rendah. Langkah yang harus diambil untuk mengatasi terjadinya anemia pada remaja adalah dengan memperhatikan dan meningkatkan konsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik terutama zat besi dan vitamin C.

Penanggulangan masalah anemia untuk meningkatkan kualitas generasi muda untuk menjadi remaja yang lebih produktif. Remaja dengan anemia akan beresiko terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, dan produktivitas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia dengan berbasis lokal sehingga penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan kadar Hb. Namun demikian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu penelitian hanya dilakukan selama 7 hari. Hasil penelitian yang diperoleh akan lebih maksimal jika dilakukan dengan waktu yang lama.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Dalam penelitian ini sebagian besar remaja berumur 16 dan 18 tahun. Jumlah remaja yang berstatus anemia sebelum mendapat perlakuan adalah sebanyak 20 remaja (100%) dan sesudah perlakuan sebanyak 2 remaja (10%).
2. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kurma kelapa yaitu 9,8 gr/dl, dengan nilai minimum 9,0 gr/dl dan nilai maximum 10,7 gr/dl.
3. Rata rata kadar hemoglobin sesudah pemberian jus kurma kelapa yaitu 13,1 gr/dl, dengan nilai minimum 9,9 gr/dl dan nilai maximum 14,9 gr/dl.
4. Pemberian jus kurma kelapa efektif berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di Dusun VIII Desa Marindal II Tahun 2021 dengan *p-value* 0,000 dengan rata-rata kadar peningkatan 3,3 gr/dl.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi remaja putri, karena masih ditemukan remaja dengan anemia agar lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi..
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar berupaya lebih mengembangkan dan memperdalam tentang manfaat buah-buahan berbasis lokal terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. WHO. WHO | Anaemia. <http://www.who.int/topics/anaemia/en/>. 2016.
2. UNICEF. Upaya Mencegah Anemia. 2020;
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kenali Masalah Gizi yang Mengancam Remaja Indonesia. Mei. 2018;
4. Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018;53(9).
5. Apriyanti F. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai. 2019;3(2).

6. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Utara 2018. 2018;
7. Harmoko. Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. STIKES Muhammadiyah Surakarta. 2017;
8. Suwarni S. Pengaruh Pemberian Suplemen Besi dan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Aerob dan Kadar Hemoglobin. 2012;
9. Satuhu S. Kurma Khasiat dan Olahannya. Pertama. Jakarta; 2010.
10. Putri T. Keampuhan Air dan Minyak Kelapa bagi Kesehatan. Yogyakarta: Laksana; 2019.