

Efektifitas Rebusan Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia

Juleha Duwi Handayani

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: julehaduwihandayani@gmail.com

Sri Kustiyati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta

Abstract. Background: Anemia is a global problem that affects the health of women of childbearing age, One of the indicators of malnutrition such as stunting and wasting as well as decreased achievement in school, one way to treat anemia is by giving dates as an alternative. Dates contain iron, flavonoids, tannins, vitamins, and minerals which function as the synthesis and formation of hemoglobin. **Objective;** to determine the effect of rainwater-boiled dates on the increase in hemoglobin in adolescents MA Allhsan who experience anemia. **Method;** This study was pre-experimental with a one-group pretest post-test design, The research sample used purposive sampling, the number of samples was 21 people, and data were processed using the T-test. Results; The normality test using the Shapiro-Wilk test sig > 0.000 with the Paired Sample t-test significance test obtained P = 0.000 (P <0.000) meaning that date boiled water can effectively increase hemoglobin levels in adolescents who experience anemia. **Conclusion;** Giving dates boiled water is effective in increasing hemoglobin in anemic adolescents at MA ALIhsan, Boyolali.

Keywords: Anemia; Adolescents; Dates

Abstrak. Latar Belakang; Anemia merupakan salah satu masalah global yang mempengaruhi kesehatan pada wanita di usia subur, salah satu indikator gizi buruk seperti stunting dan wasting serta penurunan prestasi di sekolah, penanganan anemia salah satunya dengan alternatif pemberian kurma. Buah kurma mengandung zat besi, falvonoid, tanin serta vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai sintesis dan pembentukan hemoglobin. **Tujuan;** untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja MA Allhsan yang mengalami anemia. **Metode;** Penelitian ini bersifat Pre eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest design, sampel penelitian menggunakan Purposive Sampling didapat jumlah sampel sebesar 21 orang, olah data menggunakan uji T-test. **Hasil;** Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk sig > 0,000 dengan uji signifikansi Paired Sample t-test didapat hasil P = 0,000 (P<0,000) artinya air rebusan kurma efektif dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia. **Kesimpulan;** pemberian air rebusan kurma efektif terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja anemia di MA ALIhsan, Boyolali.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Kurma.

LATAR BELAKANG

Anemia merupakan kondisi dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit dalam darah yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin. Anemia dipengaruhi langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Anemia merupakan salah satu masalah global yang mempengaruhi kesehatan pada wanita diusia subur, salah satu indikator gizi buruk seperti stunting dan wasting serta penurunan prestasi di sekolah (WHO, 2020). Berdasarkan Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 terjadi kenaikan kasus

Received Juni 30, 2023; Revised Agustus 02, 2023; Accepted September 11, 2023

* Juleha Duwi Handayani, julehaduwihandayani@gmail.com

anemia pada remaja putri dari 37,1% menjadi 48.9% dari kelompok umur 15-34 tahun (Monika dkk., 2021:86-92).

Pada provinsi Jawa Tengah prevalensi anemia menunjukkan data yang tinggi kurang lebih 57,7% dan masih menjadi masalah utama kesehatan masyarakat, karena presentasinya < dari 20% dari seluruh remaja di Jawa tengah (Nasruddin, dkk, 2021:357-364). Remaja putri merupakan kelompok renta menderita anemia dikarenakan pada masa ini remaja putri mengalami masa pematangan reproduksi yaitu menstruasi serta kurangnya asupan zat gizi dari kebiasaan pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup kurnag baik (Sulistiani, dkk, 2021:39-47).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, Folat, Riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Nasruddin, dkk, 2021:357-364).

Dampak yang ditimbulkan anemia berdampak menurunnya kosentrasi dan prestasi belajar pada remaja, dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kualitas dari kehidupan remaja. Salah satu pencegahan anemia yang dapat dilakukan dengan pemberian tablet besi atau fe, namun banyak orang yang kurang menyukai obat karena efek samping yang ditimbulkan oleh obat tersebut (Safitri dan Julaecha, 2022:127-134). Diperlukan alternatif pengganti tablet zat besi, salah satunya dengan buah kurma, buah kurma merupakan salah satu buah yang dapat digunakan dalam pencegahan anemia karena di dalamnya terdapat kandungan gizi mikro berupa (Fe, Ca, Vitamin C, Kalium, Glukosida, flavonoid luteolin, quercetin, dan apigenin) zat- zat tersebut merupakan zat yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah (Asnawi dkk., 2022:310-315). Konsumsi buah kurma segar dapat dimakan secara langsung tanpa pengasapan, akan tetapi untuk mengembangkan produk kurma dan mempercepat penyerapan kurma yang diharapkan masyarakat maka buah kurma dapat diolah menjadi berbagai jenis mislnya minuman atau jus, sirup kurma atau pasta kurma (Zhen Xing, Shi and Aleid, 2013:2351-2361).

Remaja putri memiliki gaya hidup yang kurang baik seperti suka konsumsi kopi atau teh yang dapat mengambat penyerapan zat besi di dalam tubuh, tidak terbiasa sarapan pagi dan suka mengkonsumsi *junk food* yang kaya akan kandungan energi tetapi sangat minim kandungan vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah, sehingga dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri (Budiarti, Anik dan Wirani, 2021:137-141) serta pada beberapa remaja menyampaikan bahwa tablet tambah

darah yang diberikan dari sekolah sebanyak 2 tablet dalam 1 minggu tidak dikonsumsi karena tidak suka minum obat dan baunya amis, sehingga ditemukan beberapa gejala anemia seperti konjungtiva terlihat putih, tubuh terasa tidak bersemangat saat beraktivitas.

Oleh karena itu, kandungan mikro nutrisi yang tinggi pada buah kurma serta kebiasaan yang kurang baik pada remaja di sekolah membuat peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan cara pengolahan direbus untuk mendapatkan air atau sari dari buah kurma yang akan dilakukan di MA Al Ihsan Boyolali. Jadi tujuan dari penelitian ini yaitu apakah air rebusan efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja MA Al-Ihsan yang mengalami anemia.

Berdasarkan literatur yang telah ada, penelitian ini mengacu dengan penelitian dahulu namun tetap ada perbedaan atau perubahan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya antarlain sebagai berikut:

Irandegani et al., (2019) melakukan penelitian dengan judul *The Effect of a Date Consumption-Based Nutritional Program on Iron Deficiency Anemia in Primary School Girls Aged 8 to 10 Years Old in Zahedan (Iran)*. Desain Penelitian Semi Eksperimen dengan rancangan kombinasi dari stratified sampling dan multistage cluster sampling hasilnya yaitu konsumsi buah kurma meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit, dan feritin serum pada siswi sekolah dasar dengan anemia Defisiensi besi. Perbedaan populasi yang digunakan adalah anak perempuan dari usia 8-10 tahun (usia sekolah dasar)

Yuniarti dan Damiri, (2020) dengan judul *Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Palangkaraya*. Desain Penelitian pra-eksperimental, one group pra post test design. Teknik sampel dengan purposive sampling. Dengan hasil terdapat pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Poltekkes Palangka Raya, Perbedaan pada perlakuan berupa pemberian air rebusan buha kurma

Rohaninda, Herman and Aluddin, (2021) *Studi Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari*, desain Penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus. Hasilnya pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. Perbedaan Penelitian dengan sampel ibu hamil.

Safitri dan Julaecha, (2022) dengan judul *Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*, desain Penelitian Quasi Experimen one group pre post test. Hasil penelitian yaitu terdapat perubahan terapi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri.

Umiyah, Qomari dan Habsyi, (2021) Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Remaja, desain Penelitian Quasi Experimen one group pre-eksperimen post-eksperimen hasil penelitian konsumsi sari kurma diberikan pada 35 remaja putri dengan dosis sebanyak 1 sendok makan setiap hari selama 2 hari terdapat pengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

KAJIAN TEORITIS

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang meliputi perubahan dari segi biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial, remaja adalah seorang individu yang baru beranjak dewasa mampu memahami peran didunia sosial dan mampu mengembangkan bakat dan seluruh potensi yang dimilikinya (Harahap, 2018:78-90). Secara global masa remaja berlangsung diantara umur 12-21 tahun dengan pembagian umur 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan umur 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Fatmawaty, 2017:55-65). Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara cepat dalam siklus kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa yang menarik karena jumlah populasi yang cukup besar terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial di mana mereka akan memasuki masa yang penuh dengan *storm* and *stress* yaitu masa pubertas (Wulandari, 2014:39-43).

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah yang beredar tidak mencukupi kebutuhan oksigen bagi jaringan tubuh, ditandai dengan menurunnya jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dibawah 11g/dl (Utami,N dan Graharti, 2017:591-597). (Siahaan *et al.*, 2022:14-21) anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin yang kurang dari nilai standar (normal). Rendahnya sel darah merah atau berkurangnya kadar hemoglobin yang mengangkut oksigen dari jantung ke paru-paru dan mengatarnya ke seluruh bagian tubuh akibat dari perdarahan yang berlebihan(Mawaddah, 2020:160-164).

Kementrian kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) menyebutkan bahwa gejala pada penderita anemia ditandai dengan pucat pada muka, klopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan. Pada pemeriksaan fisik penderita anemia terdapat tanda hiperdinamik yaitu denyut nadi terasa kuat dan cepat, jantung berdebar, dan *roaring in the ears* (telinga berdenging). Gejala anemia menurut (Turner J, Parsi and Badireddy, 2022:1-19) akan terlihatpada suatu organ target karena mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin.

Faktor langsung yang menjadi penyebab terjadinya anemia menurut (Harahap, 2018:78-90) diantaranya yaitu: Status Gizi, Pola Menstruasi, Konsumsi zat besi, Penyakit infeksi. Terdapat juga faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada wanita seperti: Pengetahuan, sosial ekonomi keluarga, gaya hidup. Dampak anemia pada defisiensi zat besi dapat menyebabkan kegagalan fungsi pada otak, pada anemia yang lebih berat dapat timbul latergi, konfusi, dan komplikasi seperti gagal jantung, angina, aritmia dan infark miokard. Tidak hanya kekuarangan zat besi namun anemia dapat terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin darah menentukan adanya anemia hal yang pertama adalah pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah. Fungsi utamanya adalah dalam mengatur pertukaran O² dan CO² dalam jaringan tubuh mengambil O² dari paru kemudian dibawa ke seluruh jaringan tubuh (Yuviska dan Yuliasari, 2019:343-348).

Hemoglobin merupakan metaloprotein (protein yang kaya akan zat besi) pada sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh (Amalia and Tjiptaningrum, 2016:166-169). Darah terdiri dari sel darah dan plasma. Dalam sel darah terdiri dari hemoglobin, eritrosit, hematokrit (PCV), retikulosit, laju endap darah, trombosit, leukosit. Hemoglobin adalah protein globular yang mengandung besi. Terbentuk dari 4 rantai polipeptida (rantai asam amino), terdiri dari rantai alfa dan 2 rantai beta. Masing-masing rantai tersebut terbuat dari 141-146 asam amino (Anamisa, 2015:106-110).

Batas normal nilai hemoglobin untuk seseorang sukar ditentukan karena kadar hemoglobin bervariasi diantara setiap suku bangsa. WHO telah menetapkan batas kadar hemoglobin normal berdasarkan umur dan jenis kelamin (Hasanan, 2018:7-8) sebagai berikut:

Laki-laki dewasa	<13g/dl
Wanita dewasa tidak hamil	<12g/dl
Wanita hamil	<11g/dl
Anak umur 6-14 tahun	<12g/dl

Kurma dikenal dengan nama ilmiah *phonix dactylifera* merupakan jenis tumbuhan palem yang buahnya memiliki rasa yang manis dan rasa yang berdaging di mulut sehingga dapat dikonsumsi semua kalangan (Ali *et al.*, 2018: 380-395). Kurma memiliki akar serabut dengan panjang 25m dan dapat menembus hingga kedalaman 6m sehingga kurma mampu menyerap mineral di dalam tanah yang baik bagi kesehatan dalam pemenuhan kebutuhan mineral tubuh (Ulya, 2018). Tinggi buah kurma sekitar 15-20 meter dan daun kurma memiliki panjang 3-6 meter (rata-rata 4 meter) buah kurma memiliki karakteristik yang

bervariasi dari panjang, konsistensi buah dan bijinya buah kurma merupakan salah satu buah yang banyak disebutkan dalam Al-Quran dan Hadits yang manfaatnya dapat digunakan sebagai penangkal racun (Azkiyah and Rahimah, 2022:363-374).

Pemanfaatan buah kurma tidak hanya dikonsumsi secara langsung saja banyak terdapat produk turunan kurma yang dapat dinikmati agar tidak bosan dan meningkatkan standar mutu serta mempercepat proses penyerapan dari buah kurma seperti air rebusan kurma, air kurma, pasta dan sirup. Air rebusan kurma dan fenugreek direkomendasikan dalam pengobatan asma bronkial. Air rebusan kurma dan tambahan sedikit garam meja dapat dianggap sebagai obat untuk mengatasi dehidrasi akibat muntah dan diare (Ali *et al.*, 2018:361-371). Pada air rebusan kurma atau seduhan kurma dipercaya dapat mengatasi rasa lelah. Kurma bersifat panas pada tingkat kedua dan kering pada tingkat pertama. Ada juga yang mengatakan lembap pada tingkat kedua. Air rebusan kurma merupakan olahan kurma yang bagus untuk dikonsumsi pada negara-negara yang memiliki suhu panas dan dingin, pada rebusan air kurma selain untuk menghangatkan tubuh dipercaya dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan vitamin dan mineral yang ada pada buah kurma sudah larut dalam proses pemasakan (Firly, 2020: 112-115).

Kandungan buah kurma menurut USDA (United States Department and Agriculture) National Nutrient Database for standard reference dikutip dari (Ali *et al.*, 2018:361-367); Istiqomah and Suci, 2021:400-413); Sugita and Kuswati, 2020: 58-66) Karbohidrat 75,37 g/100g, Gula 59,96 g/100g, Glukosa 29,04-34,53 g/100g, Fruktosa 20,27-23,65 g/100g, Sukrosa 1,86-2,34 g/100g, Pektin (serat pangan) 60,8 unit/100g, Protein 2,14 g/100g, Lipid 0,38 g/100g, Kalium 11,7-27 g/kg, Tanin 1,0 g/kg, Karotenoid 0,18 mg/100g, Asam fenolik 6,06-14,77 mg/100g, Zat besi 1,02 mg/100g, Kalsium 35 mg/100g, Lemak 0,1-0,9%, Flavonoid 1224-1844 mg/100g.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan membandingkan hasil intervensi (pemberian air rebusan kurma) pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan (Notoatmodjo, 2018:55).

Bertempat di MA Al Ihsan Boyolali pada bulan Mei 2023 target populasi dalam penelitian ini adalah 68 siswi kelas X-XI. Pengambilan sampel dilakukan dengan rumus federer, Total sampel pada penelitian ini adalah hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Federer ditambah dengan 30% dari besar sampel, total sampel menjadi $16 + 5 = 21$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum lokasi penelitian MA AL IHSAN adalah Madrassah Aliyah (MA) Swasta yang berlokasi di Provinsi Jawa Tengah Kabupaten Boyolali Kecamatan Cepogo dengan alamat Doglo, Candigatak. MA AlIhsan mempunyai kelas/ruang belajar sebanyak 8 ruangan. MA Al Ihsan dipimpin oleh seorang kepala sekolah dan dibantu oleh 20 orang guru. Jumlah siswi tahun ajaran 2022-2023 kelas X, XI, XII sebanyak 104 orang siswi, yang terdiri dari 14 siswi kelas X ipa, 19 siswi kelas X ips, 15 siswi kelas XI ipa, 20 siswi kelas XI ips, 16 siswi kelas XII ipa, dan 19 siswi kelas XII ips.

Hasil penelitian Penelitian ini telah dilakukan terhadap 21 responden yang bersedia dan sesuai dengan kriteria responden penelitian. Responden terdiri dari 1 kelompok perlakuan yang diberikan air rebusan kurma selama 7 hari. Hasil penelitian dibagi menjadi analisis unvariat dan analisis bivariat. Analisis unvariat menggambarkan karakteristik responden. Analisis bivariat menggambarkan uji perbedaan rata-rata pada sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dengan konsumsi air rebusan buah kurma.

Karakteristik responden, responden dalam penelitian ini merupakan siswi remaja kelas X-XI Ma Al Ihsan Boyolali. Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik umur sampel diusia 15 tahun sebanyak 6 orang (28,6%) umur 16 sebanyak 11 orang (52,4%) umur 17 tahun sebanyak 2 orang (9,5) dan umur 18 tahun sebanyak 2 orang (9,5%) jadi sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 11 responden (52,4%) usia 15 tahun sebanyak 6 responden (28,6%).

Tabel 1 Rata-rata Kadar Hemoglobin PreTest dan Pos Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Per-Test Perlakuan	21	10,0	11,8	10,810	,4647
Pos-Test Perlakuan	21	12.0	13,9	13,105	,5334

Sumber: data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 1 didapat rerata kadar hemoglobin pre test pada kelompok perlakuan sebesar 10,8 didapat dari kadar hb minimum-maximum sebesar (10,0-11,8) dan post test sebesar 13,1 didapat dari kadar hemoglobin minimum-maximum (12,0-13,9).

Tabel 2 Hasil Analisis Kelompok Perlakuan

Variable	Rerata	Std. Deviasi	P-value
Pre-test	10.810	0.4647	0,000
Post-test	13.105	0.5334	

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 2 Menyajikan hasil dari uji paired t-test yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Hasil yang didapat pada kelompok eksperimen adalah rerata pre test sebesar 10,810 dan pos test sebesar 13,105, sehingga nilai bedan meanya adalah 2,295 (10.810-13.105) dan P Value =0,000 ($P >$), maka dapat disimpulkan air rebusan kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia di Ma Al Ihsan Boyolali.

Karakteristik responden merupakan salah satu gambaran mengenai keragaman responden yang diteliti. Dalam penelitian ini karakteristik responden berdasarkan pada usia. Berdasarkan hasil analisa unvariat untuk sebaran usia didapatkan bahwa sebagian besar reponden berusia 15 tahun sebanyak 6 (28,6%) responden dan usia 16 tahun sebanyak 11 (52,4%) reponden. Remaja putri membutuhkan zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Kebiasaan kosumsi kopi, teh dan *junk food* menyebabkan tidak seimbangnya kebutuhan zat gizi akan mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi. Oleh sebab itu, remaja putri termasuk salah satu kelompok yang beresiko tinggi menderita anemia (Indrawatiningsih dkk., 2021: 331).Remaja putri merupakan usia produktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulannya dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja putri.

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa kebutuhan zat besi pada remaja anemia mengharuskan remaja membantu penyerapan zat besi yang dibutuhkan dengan kosumsi makanan yang mengandung zat besi, berdasarkan hasil dari uji t berpasangan (paired sample t test) pada kelompok perlakuan didapatkan hasil P value 0,000 sehingga ada pengaruh pemeberian air rebusan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia di Ma Al Ihsan Boyolali.

Kurma merupakan buah yang kayak akan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kandungan zat besi pada buah kurma sebesar 1,02 mg yang dapat memeberikan kebutuhan zat besi bagi remaja sebesar 2,2 mg/hr. Selain zat, besi kandungan

kandungan asam fenolik serta vitamin dan mineral yang terdapat pada buah kurma dapat juga membantu proses penyerapan zat besi menjadi heme untuk pembentukan sel darah merah.

Berdasarkan perbedaan rata-rata menunjukkan bahwa kadar hemoglobin remaja pada kelompok perlakuan sebelum 10,810 g/dL dan sesudah perlakuan 13,105 g/dL sehingga terlihat perbedaan rata-rata pre dan pos sebesar 2,295 dengan standar deviation 0,5334. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value < 0,005 ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak, H_a diterima yang dapat disimpulkan air rebusan kurman efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada anemia remaja di MA AL Ihsan Boyolali.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh Umiyah, dkk (2021). mengemukakan bahwa hasil penelitiannya pada kelompok eksperimen atau yang diberikan buah kurma dan secara statistik memberikan pengaruh terhadap kadar hemoglobin remaja dengan dosis 1 sendok sari kurma selama 2 hari dengan hasil pada kemaksimalan sig < 0,0000 dengan kenaikan rata-rata 11,1-12,0. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Julaecha (2022) sampel pada penelitian sebanyak 20 mahasiswa dengan konsumsi 5 buah kurma ajwa selama 7 hari didapati hasil median menggunakan uji statistik dengan skor pre test 11,5 dengan kadar Hb Minimal-Maksimal (7,4-13,3) dengan pos test 12,65 (9,5-14,0), $P < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa adanya efek terapi pada buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Konsumsi buah kurma banyak dijadikan sebagai obat sembelit, demam berdarah, penurunan kolesterol, infertilitas, mengobati anemia, antioksidan, dan manfaat kesehatan potensial lainnya seperti kemoprevensi kanker, pencegahan diabetes serta penyakit kardiovaskular. Kadungan gula dalam buah kurma tidak memerlukan pengolahan dalam tubuh karena kandungan gula dalam buah kurma sudah berbentuk glukosa (Azkiyah dan Rahimah, 2022:363-374).

Mengonsumsi buah kurma jenis ajwa sebanyak 7 butir yang dikonsumsi selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang mana dalam setiap tujuh butir (100 gram) kurma memiliki kandungan zat besi yang tinggi (1,02 mg) dan memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh (Sugita & Kuswati, 2020). Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada buah kurma dapat mendukung proses sintesis hemoglobin sedangkan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Mengingat manfaat buah kurma yang sangat banyak dan baik untuk kesehatan tidak sedikit orang-orang malas konsumsi kurma karena rasa manis yang ada pada buah kurma memberikan rasa enek, namun demikian pada penelitian ini konsumsi kurma dapat dilakukan dengan cara direbus yaitu mengonsumsi air rebusan kurma, dengan direbus kandungan vitamin dan mineral sudah larut dalam proses pemasakan sehingga yang

dikosumsi oleh tubuh berupa cairan atau air sari dari kurma dengan rasa manis yang berkurang dan kandungan dari buah kurma mudah diserap oleh tubuh karena bentuk konsumsinya berupa cairan. Dari hasil wawancara responden setelah melakukan penelitian menyampaikan bahwa konsumsi air rebusan kurma memberikan rasa yang hangat dan ringan di badan serta tidak merasa enek saat konsumsi kurma karena berkurangnya rasa manis.

KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian efektifitas air rebusan kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja anemia di Ma Al Ihsan Boyolali dapat disimpulkan bahwa: Rata-rata hasil kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan pemberian air rebusan kurma pre test sebesar 10,81 dan pos test 13,10. Terdapat perbedaan hasil signifikan sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kurma terhadap remaja anemia. Saran; Dengan adanya penelitian ini penulis berharap agar responden atau remaja konsumsi air rebusan kurma sebagai alternatif tambahan zat besi untuk pencegahan anemia.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, A., Waly, M. I., Musthafa, M. E., & Devarajan, S. (2018). Nutritional and Medicinal Value of Date Fruit. *Dates, November 2018*, 380–395. <https://doi.org/10.1201/b11874-30>
- Amalia, A., & Tjiptaningrum, A. (2016). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi
Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia. *Majority*, 5, 166–169.
- Anamisa, D. R. (2015). Rancang Bangun Metode OTSU Untuk Deteksi Hemoglobin. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Sains Terapan*, 5(2), 106–110. <https://doi.org/10.31598/sacies.v5i2.64>
- Asnawi, A. A., Dwi Rafi Carera, Dwene Nur Gianing, & Sudana Fatahillah Pasaribu. (2022). Literature Review : Potensi Buah Kurma Sebagai Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(2), 310–315. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1341>
- Azkiyah, S. Z., & Rahimah, H. (2022). Analisis Kadar Zat Besi (Fe) dan Vitamin C pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L .) Analysis of Iron (Fe) and Vitamin C Kadar Levels on Dates Fruit Extract (Phoenix Dactylifera L .). 1(4), 363–374. <https://doi.org/10.55927>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Firly, A. (2020). *Ath-Thibbu An-Nabawi* (E. A. Iyubenu & Rusdianto (eds.); cetakan pe). DIVA press. https://www.google.co.id/books/edition/Ath_Tibbu_An_Nabawi/wBQBEEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=jenis+kurma&pg=PA112&printsec=frontcover.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 7–8. <http://eprints.unm.ac.id/10090/>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1116>
- Istiqomah, & Suci, A. (2021). Pharmacological Activities Of Phoenix Dactylifera. 11(1), 400–413.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*.
- 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>
- Monika, H., Djogo, A., Betan, Y., & Letor, Y. M. K. (2021). Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama Masa Pandemi Covid -19 Di Kota Kupang. *JURNAL ILMIAH OBSGIN :*

- Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987, 13(4), 86–92. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/562>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Notoatmodjo, S. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (3rd ed.). PT RINEKA CIOTA, JAKARTA.
- Safitri, & Julaecha. (2022). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.149>
- Siahaan, V. R., Daulay, S., Damanik, Y., & Wahyuni, T. S. (2022). Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kota Pematang Siantar. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6737>
- Sugita, & Kuswati. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 58–66. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.138>
- Sulistiani, R. P., Rizky Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Turner J, Parsi, M., & Badireddy, M. (2022). *Anemia* (diperbarui). StatPearls; 2022. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/books/NBK499994/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sc
- Ulya, S. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daging Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L .) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mencit (Mus Musculus) Bunting Skripsi Oleh : Syahidatul Ulya Program Studi Biologi [Universitas negeri Sunan Ampel Surabaya]. In *Digilib.Uinsby.Ac.Id*. https://digilib.uinsa.ac.id/24265/1/SyahidatulUlya_H71214019.pdf
- Utami, N., & Graharti, R. (2017). Kurma (Phoenix dactylifera) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi. *JK Unila*, 1(3), 591–597.
- WHO. (2020). *Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005* (B. et al de Benoist (ed.)). 9 December 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241596657>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2019). Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 343–348. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.1860>
- Zhen Xing, T., Shi, L. E., & Aleid, S. M. (2013). Date fruit: Chemical composition, nutritional and medicinal values, products. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(10), 2351–2361. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6154>