



**PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA TERHADAP PENINGKATAN  
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

**THE EFFECT OF DATE PALM JUICE ON INCREASING HEMOGLOBIN  
LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS**

**Cut Yuniwati<sup>1</sup>, Anda Syahputra<sup>2\*</sup>, Henniwati<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Jurusan Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>2</sup> Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh

\*E-mail: anda.syahputra@poltekkesaceh.ac.id

**ARTICLE INFO**

**Kata Kunci:**

Anemia; Jus Kurma;  
Hemoglobin; Remaja  
putri

**Keywords:**

Anemia; Dates palm  
juice; Hemoglobin;  
Adolescents girls

**History:**

Submitted 01/07/2023

Revised 10/08/2023

Accepted 20/08/2023

Published 01/12/2023

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh  
Kementerian Kesehatan RI

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Kurma bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. **Tujuan:** Untuk mengetahui pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin. **Metode:** Jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest desain. Sampel berjumlah 63 remaja di Desa Karang Anyar. Jus kurma diberikan sebanyak 250 ml selama 14 hari. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan SOP pembuatan jus kurma. Analisis menggunakan uji Wilcoxon test. **Hasil:** Adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai rata-rata 31,50, hasilstatistik didapat nilai sig. 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Kesimpulan:** Pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

**ABSTRACT**

**Background:** Anemia is prevalent in the community, especially among adolescents and pregnant women. Anemia in adolescent girls is still quite high. The impact of iron nutritional anemia on adolescents is a decrease in work productivity or academic ability at school, due to the absence of passion for learning and learning concentration. Dates are beneficial for increasing hemoglobin levels in the blood. **Purpose:** To determine the effect of date juice administration on increasing hemoglobin levels. **Method:** This type of research is pra experimental with a one group pretest posttest design. The sample amounted to 63 adolescents in Karang Anyar Village. Date juice was given as much as 250 ml for 14 days. The instruments used were observation sheet and SOP for making date juice. Analysis using Wilcoxon test. **Conclusion:** Giving date juice can increase hemoglobin levels in adolescent girls in Karang Anyar Village, Langsa Baro District, Langsa City

## PENDAHULUAN

Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Dieniyah et al., 2019).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Martini, 2015).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) 2013, prevalensi anemia di dunia sebesar 26,2% dengan jumlah kejadian pada perempuan sebesar 49,1% (Listiana, 2016).

Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama remaja putri (Listiana, 2016).

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita (Suzana et al., 2022). Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat ,menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Wulandari, 2017) (Sasmita et al., 2022).

Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia gizi besi juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit (UPK Kemenkes, 2023).

Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia adalah pemberian tablet tambah darah ini bertujuan yang pertama untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemes, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar (Suryani et al., 2015) (Sipahutar et al., 2019).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan social ekonomi, pengetahuan, pendidikan orang tua, pola makan dan kebiasaan sarapan pagi (Indrawatiningsih et al., 2021).

Jus kurma merupakan minuman yang bersal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, minerl, zat besi dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat

dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma ± mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia (Satuhu, 2016).

Kurma mengandung zat besi. Kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Adanya zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan perikatan dengan heme dan empat buah globin, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia. Selain bermanfaat bagi pengobatan anemia, kurma juga berperan penting dalam pengobatan penyakit demam berdarah. Hal ini disebabkan karna penderita demam berdarah mengalami penurunan jumlah trombosit atau keping darah, dan kurma dapat meningkatkan kadar trombosit darah (Novikasari, 2022).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

## METODE

Penelitian ini bersifat pra eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest desain* dimana pada penelitian ini memiliki 1 kelompok intervensi (Firdaus & Zamzam, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-19 tahun di Desa Karang Anyar Kota Langsa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *Proportional Stratified Sample* dimana jumlah sampel pada tiap-tiap Dusun di Desa Karang Anyar. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan Standar

Operasional Prosedur pembuatan jus kurma. Jus kurma diberikan sebanyak 250 ml selama 14 hari. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan uji *Wilcoxon test* (Mertha Jaya, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	
	f	%
16 Tahun	15	23.9
17 Tahun	10	15.9
18 Tahun	17	26.9
19 Tahun	21	33.3
Total	63	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa, sebahagian remaja putri berusia 19 tahun sebanyak 21 orang (33.3%).

Tabel 2. Uji Normalitas Kadar Hemoglobin Pretest dan Posttest Pemberian Jus Kurma

Group	Df	Sig.	Keterangan
Pretest	63	0.008	Tidak Normal
Posttest	63	0.000	Tidak Normal

Tabel diatas menunjukan bahwa data kadar hemoglobin posttes dan pretest pemberian jus kurma berdistribusi tidak normal karna nilai sigifikan < 0.005.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri

		N	Mean Rank	Sum of Rank
<b>Pretest-posttest</b>	<i>Negative Ranks</i>	0	0.00	0.00
	<i>Positive Ranks</i>	63	31.50	1953.0
	<i>Ties</i>	0		
	<i>Total</i>	63		
<b>Asym. Sig. (2-tailed)</b>				
<b>0.000</b>				

Pada tabel diatas diketahui bahwa, pada tabel *negative ranks* nilai mean rank sebesar 0,000 dan nilai N 0 yang berarti tidak ada terjadi penurunan nilai kadar hemoglobin pretest dan posttest pemberian jus kurma.

Pada tabel *positif rank* diketahui nilai N sebesar 63 yang berarti bahwa ada sebanyak 63 orang yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai mean rank 31.50 dan sum of rank 1953.0. pada tabel ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada nilai kadar hemoglobin yang sama pada saat pretest dan posttest.

Pada nilai *asym. Sig. (2-tailed)* 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

### **Pengaruh Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. hal ini dikarenakan kurma mengandung zat besi yang dapat mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin.

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal (Suzana et al., 2022). Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar (Aulya et al., 2022).

Jus kurma merupakan minuman yang bersal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, minerl, zat besi dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma ± mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia (Satuhu, 2016)

Penelitian dari (Mawaddah & Vopy, 2020) tentang pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil yang didapat uji *paired sample t-test* menunjukkan ada pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 11 Palangka Raya dengan *p-Value*=0,00. Sari kurma dapat digunakan sebagai salah satu alternative pilihan untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja puteri.

Penelitian dari Harmoko tentang efektifitas pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin setelah pemberian kurma pada kelompok perlakuan lebih tinggi yaitu 11,81±1,41 gr/dl dari pada kadar hemoglobin setelah penelitian pada kelompok kontrol yaitu 10,62±0,79 gr/dl. Selisih kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan lebih tinggi sebesar 1,54±1,12 gr/dl. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar kemoglobin sebelum dan setelah pemberian kurma pada kelompok perlakuan (Harmoko, 2017).

Penelitian Ridwan tentang konsumsi buah kurna untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil yang diperoleh kadar Hb rata-rata sebelum intervensi sebesar 10,45 gr/dL (46,5%) dan setelah intervensi 11,70 gr/dL (49,3%), sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb setelah intervensi 1,2 gr/dL. Hasil uji statistik didapat p value = 0,000, artinya ada pengaruh kurma terhadap peningkatan kadar Hb (Ridwan et al., 2018).

Penelitian Amaris dan Rachman tentang pengaruh pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin pada pasien anemia. Hasil penelitian menunjukkan hasil rata-rata peningkatan kadar hemoglobin lebih dari 1 gr/dL dan 4 artikel lainnya menunjukkan hasil rata-rata peningkatan hemoglobin kurang dari 1 gr/dL. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien anemia (Amaris & Rachman, 2022).

Penelitian Roselyn, dkk tentang pemberian buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) ke penderita anemia pada remaja putri. Hasil yang didapat kelompok intervensi diperoleh nilai rata-rata perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan buah kurma adalah 1,93200 dengan standar deviasi 0,48881, kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata perbedaan antara sebelum dan sesudah adalah 0,15200 dengan standar deviasi 0,23650. Nilai p value adalah 0,000 (<0,05), yang artinya ada perbedaan rata-rata kadar hemoglobin setelah pada kelompok intervensi yang diberikan buah kurma dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun (Pradita Roselyn et al., 2018).

Penelitian yang berjudul pengaruh pemberian kurma dan madu terhadap peningkatan kadar Hb pada Remaja Putri kelas VIII dan IX SMP Darul Amin Sampang Madura. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh Pemberian Kurma dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada

Remaja Putri Kelas VIII dan IX SMP Pondok Pesantren Darul Amin Sampang Madura. Rata-rata kadar Hb siswi setelah diberi kurma dan madu adalah 14,42. Berdasarkan uji statistik t test berpasangan didapat pvalue= 0,000 < (0,05) artinya terdapat perbedaan kadar Hb yang bermakna ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kurma dan madu pada siswi kelas VIII dan IX Pondok Pesantren Darul Amin Sampang Madura (Fitria & Muwaidah, 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Kurma memiliki kandungan yang baik untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan promosi, konseling kepada remaja putri pentingnya menjaga kesehatan, karena anemia dapat membahayakan jiwa jika tidak tertangani dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaris, A. F., & Rachman, H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 2(2), 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada

- Remaja Putri Di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Group Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Fitria, & Muwaidah. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*, 10(2), 299–305. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/181>
- Harmoko. (2017). Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. In *Stikes muhammadiyah surakarta*. STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta.
- 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), 331–337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kemenkes, U. (2023). *Mengenal Dampak Anemia Pada Remaja*. Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. [https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja#:~:text=Pada remaja putri%2C Anemia dapat,badan bayi yang cenderung rendah](https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja#:~:text=Pada%20remaja%20putri%20Anemia%20dapat,badan%20bayi%20yang%20cenderung%20rendah).
- Listiana, A. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di smkn 1 terbanggi besar lampung tengah. *Jurnal Kesehatan*, VII(3), 455–469.
- Martini. (2015). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 1–7.
- Mawaddah, S., & Vopy. (2020). Pengaruh 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>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Novikasari, M. (2022). *Makanan dan Minuman Dalam Al-Qur'an*. Gramedia.
- Pradita Roselyn, A., Khusuma, A., & Agata, A. (2018). 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 Bio Sains*, 5(1), 1–06.
- 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. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>
- Sasmita, A., Runjati, & Arwani. (2022). *Ekstrak Kacang Merah (Phaseolus Vulgaris L) Sebagai Alternatif Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil*. Pustaka Rumah Cinta.
- Satuhu. (2016). *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Penebar Swadaya.

Sipahutar, B. M., Nampo, R. S., & Arvia. (2019). perbedaan kadar hemoglobin (hb) sebelum dan setelah hemodialisa pada penderita hipertensi di rsud jayapura. *Jurnal Dinamis*, 16(2), 55-63.

Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analysis Of Diet And Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls City. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.

Suzana, AS, E., Fazdria, Dewi, S., & Veri, N. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit ( Beta Vulgaris ) Dan Sari Kacang Hijau ( Vigna Radiata ) Pada Ibu Hamil Anemia The Effectiveness Of Giving Bit Fruit Juice ( Beta Vulgaric ) And Green Bean Sari ( Vigna Radiata ) In Pregnant Mother Anemia. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 58-63.

Wulandari, T. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMKN 4 Padang Tahun 2017. *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*.

