

PERBANDINGAN PEMBERIAN TELUR REBUS DAN KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI ANEMIA RINGAN DI TPMB S KABUPATEN GARUT TAHUN 2025

Oleh

Siti Aminah¹, Salfia Darmi², Agustina Sari³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹sitiaminah@gmail.com

Article History:

Received: 19-06-2025

Revised: 26-06-2025

Accepted: 22-07-2025

Keywords:

Anemia, Telur Rebus, Buah Kurma

Abstract: Kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Garut pada tahun 2022 tercatat sebanyak 856 remaja (51,2%). Puskesmas Sukawening pada tahun 2023 hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap remaja putri didapatkan 46% memiliki kadar Hb <12 gr/dL. Anemia terjadi karena penurunan jumlah erosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu upaya untuk meningkatkan kadar Hb dengan cara non farmakologis sebagai terapi komplementer dengan memberikan telur rebus dan buah kurma. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji pemberian telur rebus dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia ringan di TPMB S. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada 2 remaja putri yang mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi telur rebus sebesar 0,9 gr/dL dari 11,1 gr/dL menjadi 12,0 gr/dL dan juga terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi kurma sebesar 1,1 gr/dL dari 11,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL. Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh perbedaan antara informan 1 dan 2 dimana pemberian intervensi kurma lebih efektif dibandingkan pemberian telur rebus dengan selisih kenaikan HB sebesar 0,3 gr/dL. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan kadar hemoglobin secara mandiri dengan mengkonsumsi tablet Fe dengan telur rebus dan kurma apabila mengalami anemia sekaligus mencegah terjadinya anemia dengan mengkonsumsi pada saat menstruasi.

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sangat penting dalam pembangunan suatu negara

karena mereka akan menjadi penerus dan penggerak roda perekonomian serta pembangunan di masa depan. Oleh karena itu, kesehatan remaja harus dijaga, terutama remaja putri yang berperan sebagai calon ibu. Kekurangan gizi pada masa ini, terutama zat besi, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang, termasuk anemia (WHO, 2021).

Secara global, prevalensi anemia telah menjadi perhatian serius. Berdasarkan laporan WHO (2022), jumlah penderita anemia di dunia mencapai 1,7 miliar orang pada tahun 2021, dengan mayoritas kasus terjadi di Afrika, Asia Selatan, dan Asia Tenggara. Anemia lebih banyak ditemukan pada wanita usia subur, termasuk remaja putri, akibat peningkatan kebutuhan zat besi yang tidak terpenuhi.

Di Indonesia, anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Data Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32,0%. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2022), prevalensi anemia di kalangan perempuan usia produktif meningkat hingga 33,5% pada 2022. Sebagian besar kasus anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam pola makan sehari-hari.

Data kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 mencapai 41,5% sedangkan pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 42,3% dan pada tahun 2020 turun kembali namun tidak signifikan yaitu 40,6% sedangkan pada tahun 2022 sebanyak 1,7 juta atau 40% remaja di Provinsi Jawa Barat mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022). Kejadian anemia pada remaja putri rentang usia (10–19 tahun) di Kabupaten Garut pada tahun 2020 tercatat sebanyak 647 orang (44,3%) dari jumlah 1461 orang remaja yang melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sedangkan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 856 remaja (51,2%) mengalami anemia dari 1672 orang remaja yang melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin di Kabupaten Garut (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2022).

Berdasarkan data dari Puskesmas Sukawening menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 43,2% siswi remaja putri yang diperiksa memiliki kadar hemoglobin kurang dari 12 gr/dL. Pada 2022, angka ini meningkat menjadi 44,5%, dan pada 2023 mencapai 46,0% (Puskesmas Sukawening, 2023). Selain itu, data yang diperoleh dari Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) S di Kecamatan Sukawening mencatat bahwa pada 2021, terdapat 40,5% remaja putri yang mengalami anemia berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin. Angka ini meningkat menjadi 42,8% pada 2022 dan mencapai 43,7% pada 2023. Hal ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di tingkat fasilitas pelayanan kesehatan primer di Kabupaten Garut (TPMB S, 2023).

Anemia pada remaja putri berdampak serius, seperti menurunnya daya konsentrasi, kelelahan kronis, serta penurunan produktivitas dan prestasi belajar. Lebih jauh lagi, anemia yang tidak ditangani dapat menyebabkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa mendatang, seperti kelahiran prematur dan berat bayi lahir rendah (Kemenkes RI, 2023).

Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah kurangnya asupan zat besi. Pada masa menstruasi, kebutuhan zat besi meningkat, sehingga pola makan yang kurang seimbang sering kali memperburuk kondisi ini. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa zat besi dari sumber makanan hewani lebih mudah diserap tubuh dibandingkan sumber nabati, namun asupan makanan kaya zat besi sering kali kurang diperhatikan (Istiani et al., 2022).

Untuk mengatasi anemia, pemerintah telah menggalakkan program pemberian tablet tambah darah (Fe). Program ini tidak hanya ditujukan bagi ibu hamil tetapi juga diperluas kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia. Menurut Riskesdas (2018), sekitar 23,8% remaja putri di Indonesia belum mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah. Program ini menyasar remaja usia 12–18 tahun dengan pemberian satu tablet Fe per minggu selama setahun penuh. Pemberian ini melibatkan petugas kesehatan di kecamatan dan guru di sekolah. Penyerapan zat besi dapat dioptimalkan dengan asupan vitamin C, yang membantu proses absorpsi zat besi dalam tubuh (Artika Sari, 2019; Soleha, 2020).

Tindakan pemerintah dalam mengatasi anemia pada remaja dengan Pemberian tablet fe dilakukan dengan frekuensi 1 tablet setiap minggu. Pemberian tablet fe pada rematri di sekolah dapat dilakukan dengan menentukan hari minum tablet fe bersama setiap minggunyasesuai kesepakatan di masing-masing sekolah. Saat libur sekolah TTD diberikan sebelum libur sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Permasalahan dengan konsumsi tablet fe tersebut siswa mengeluh tidak suka karena mual, dan ada yang mengatakan sering lupa. Solusi alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi, banyak makanan yang mengandung sumber Fe sebagai cara untuk mecegah dan megendalikan kejadian anemia. Telur merupakan salah satu makanan yang mengandung fe (Kemenkes, 2020).

Telur merupakan sumber protein yang murah dan mudah diperoleh demikian pula kandungan asam amino esensialnya, hampir setara dengan yang berasal dari air susu ibu. Beragam vitamin juga terdapat dalam telur: vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur sama sekali tidak mengandung karbohidrat meskipun memiliki kalori 59 kalori (248 kj). Oleh sebab itu telur dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada remaja putri yang rentan mengalami anemia (Sari et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rita Sari, dkk (2020) dengan judul Pengaruh Konsumsi telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,001 yang berarti, ada pengaruh Pengaruh Konsumsi telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia.

Selain telur rebus, Kurma juga dapat membantu meningkatkan kadar Hb pada remaja karena kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. Fitriani, Emi (2020) di dalam bukunya yang berjudul “Keajaiban Buah Kurma.” Menyebutkan bahwa dalam 100 gr buah kurma terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Dimana vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi sedangkan zat besi itu sendiri diperlukan dalam pembentukan darah.

Buah kurma juga diberikan sebagai pendamping pada saat mengkonsumsi tablet Fe yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kadar Hb dan mencegah anemia pada remaja. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa mengkonsumsi buah kurma sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Sugita dan

Kuswanti, 2020).

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari penelitian Jannur Annafi Rahayu (2024), yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan kurma kadar hemoglobin terendah 8 gr/dl dan tertinggi 10,9 gr/dl, setelah diberikan kurma kadar hemoglobin terendah 11 gr/dl dan tertinggi 13,7 gr/dl. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai P-Value sebesar 0,000 bahwa pemberian kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan menggunakan bahan yang sama dengan alasan bahan tersebut cukup aman untuk dikonsumsi. Pemilihan kurma dan telur rebus sebagai bahan untuk meningkatkan kadar hemoglobin didasarkan pada kandungan dan manfaatnya. Selain itu, bahan ini juga sangat mudah didapatkan bahkan banyak ditanam oleh masyarakat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Pemberian Telur Rebus dan Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia ringan di TPMB S Kabupaten Garut tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kadar Hb. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian Fe dengan telur rebus dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

	Kasus 1 (Telur Rebus)	Kasus 2 (Kurma)
	Kadar Hb (gr/dL)	Kadar Hb (gr/dL)
Kunjungan ke 1	11,1	11,1
Kunjungan ke 2	11,5	11,4
Kunjungan ke 3	12,0	12,2

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kadar hemoglobin setelah pemberian tablet Fe dengan pemberian Telur Rebus mengalami peningkatan dari 11,1 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,5 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 12,0 gr/dL pada kunjungan ketiga. Begitupun pemberian tablet Fe dengan pemberian kurma juga menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dari 11,1 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,4 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 12,2 gr/dL pada

kunjungan ketiga.

Perbandingan dari kedua intervensi tersebut pada klien yang diberikan tablet Fe dengan pemberian Telur Rebus, kadar Hb meningkat dari 11,1 gr/dL menjadi 12,0 gr/dL, sedangkan pada kelompok yang diberikan tablet Fe dengan kurma, kadar Hb meningkat dari 11,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL. Meskipun perbedaannya tidak besar, pemberian kurma memberikan hasil yang sedikit lebih unggul dengan selisih 0,3 gr/dL.

Pembahasan

Efektivitas Pemberian Telur Rebus terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia Ringan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian telur rebus memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri yang mengalami anemia ringan. Berdasarkan data yang diperoleh, kadar Hb pada kunjungan pertama adalah 11,1 g/dL, pada kunjungan kedua meningkat menjadi 11,5 g/dL, dan pada kunjungan ketiga mencapai 12,0 g/dL. Kenaikan kadar Hb tersebut menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus dapat membantu memperbaiki kadar Hb pada remaja putri dengan anemia ringan, sehingga membawa mereka ke dalam kategori normal atau tidak anemia menurut standar WHO.

Menurut WHO (2021), kadar Hb normal pada remaja putri adalah di atas 12 g/dL. Anemia ringan, yang mencakup kadar Hb antara 10 hingga 11,9 g/dL, dapat berisiko menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk penurunan energi, kemampuan belajar yang menurun, dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi. Telur rebus, sebagai sumber protein tinggi dan kaya akan zat besi, merupakan salah satu makanan yang dapat mendukung pemulihan kadar Hb pada individu dengan anemia ringan. Zat besi dalam telur membantu pembentukan hemoglobin dalam darah, sementara protein membantu memperbaiki jaringan tubuh yang rusak (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Telur juga mengandung vitamin B12 dan asam folat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Vitamin B12, yang banyak terdapat dalam produk hewani, berfungsi dalam produksi sel darah merah di sumsum tulang. Kekurangan vitamin B12 dapat memperburuk kondisi anemia. Oleh karena itu, telur rebus sebagai makanan yang mengandung vitamin B12 dan zat besi, dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan (Sari et al., 2022).

Kadar Hb yang meningkat pada kelompok remaja putri yang diberi telur rebus juga dapat dipengaruhi oleh efek sinergis antara protein hewani, zat besi, dan mikronutrien lain yang ada dalam telur. Protein yang terdapat dalam telur memfasilitasi penyerapan zat besi dalam tubuh, yang pada gilirannya memperbaiki kondisi anemia (Putri et al., 2021). Oleh karena itu, pemberian telur rebus yang kaya akan zat besi dan protein dapat memperbaiki status gizi remaja putri dan meningkatkan kadar hemoglobin mereka.

Penelitian sebelumnya juga mendukung peran telur dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada individu dengan anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha et al. (2022) di Yogyakarta menemukan bahwa konsumsi telur secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kadar Hb meningkat dari 10,8 g/dL menjadi 11,6 g/dL setelah konsumsi telur selama empat minggu.

Selain itu, studi oleh Wulandari et al. (2023) di Jakarta juga menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus berperan signifikan dalam meningkatkan kadar Hb pada remaja putri

yang mengalami anemia ringan. Pada penelitian tersebut, kadar Hb meningkat dari 10,5 g/dL menjadi 12,2 g/dL setelah pemberian telur selama dua minggu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Garut, yang menunjukkan hasil serupa terkait peningkatan kadar Hb setelah konsumsi telur rebus.

Penelitian internasional oleh Zhang et al. (2021) di China menunjukkan bahwa pemberian makanan kaya zat besi, termasuk telur, dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita muda yang mengalami anemia ringan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telur, yang kaya akan zat besi hewani, berperan penting dalam memperbaiki status gizi dan anemia pada populasi yang mengalami kekurangan gizi. Hasil penelitian internasional ini memperkuat temuan dalam penelitian yang dilakukan di Kabupaten Garut, yang menunjukkan efektivitas telur rebus dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kadar Hb yang terjadi setelah pemberian telur rebus dapat disebabkan oleh kombinasi faktor, seperti kandungan protein, zat besi, dan mikronutrien lain dalam telur yang mendukung pembentukan sel darah merah. Peneliti juga berasumsi bahwa konsumsi telur rebus selama periode waktu tertentu dapat memberikan efek yang lebih signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin jika dikombinasikan dengan pola makan bergizi lainnya. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kebiasaan makan, kondisi kesehatan umum, dan tingkat aktivitas fisik remaja putri dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Efektivitas Pemberian Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia Ringan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kurma berdampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri yang mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil pengukuran, kadar Hb pada kunjungan pertama tercatat sebesar 11,1 g/dL. Setelah pemberian kurma, kadar Hb meningkat menjadi 11,4 g/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 12,2 g/dL pada kunjungan ketiga. Dengan demikian, peningkatan kadar Hb sebesar 1,1 g/dL membawa responden keluar dari anemia menjadi normal (≥ 12 g/dL) menurut klasifikasi WHO (2021). Hal ini menunjukkan bahwa kurma dapat menjadi alternatif makanan fungsional dalam intervensi nutrisi untuk remaja putri anemia ringan.

Kurma merupakan buah yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin C, dan sejumlah mineral penting yang berperan dalam sintesis hemoglobin. Menurut teori gizi, zat besi merupakan komponen utama dalam hemoglobin, dan keberadaannya sangat penting dalam pembentukan sel darah merah (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, vitamin C dalam kurma membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari makanan, sehingga efektif dalam mencegah dan menangani anemia.

Fadilah et al. (2022) menjelaskan bahwa konsumsi kurma dapat meningkatkan kadar Hb karena kandungan besi dan antioksidannya yang tinggi. Selain itu, kandungan glukosa alami dalam kurma juga memberikan energi cepat yang membantu mengurangi kelelahan akibat anemia. Kurma juga mengandung asam folat yang penting dalam proses pembentukan DNA dan sel darah merah. Oleh karena itu, kombinasi zat besi, asam folat, dan vitamin C yang terkandung dalam kurma memberikan efek sinergis dalam meningkatkan kadar Hb secara alami.

Dalam konteks remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat karena proses menstruasi

yang berlangsung setiap bulan. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, maka risiko anemia meningkat. Pemberian kurma sebagai camilan sehat yang mudah dikonsumsi dan disukai oleh remaja menjadi solusi yang efektif dan praktis. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni et al. (2021) yang menyatakan bahwa kurma adalah salah satu sumber zat besi yang mudah dikonsumsi dan memiliki tingkat penerimaan tinggi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) di Surabaya menunjukkan bahwa konsumsi 7 butir kurma setiap hari selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb dari 10,9 g/dL menjadi 12,1 g/dL pada remaja putri dengan anemia ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa kurma memiliki efek signifikan dalam peningkatan kadar hemoglobin.

Studi serupa dilakukan oleh Hidayati dan Nurhasanah (2022) di Bandung, yang menunjukkan bahwa pemberian kurma selama tiga minggu meningkatkan kadar Hb dari 10,8 g/dL menjadi 12,0 g/dL pada remaja putri. Mereka menyimpulkan bahwa kurma dapat menjadi terapi pendukung dalam penanganan anemia ringan secara non-farmakologis.

Penelitian oleh Al-Shahib dan Marshall (2021) di Arab Saudi menyatakan bahwa kurma mengandung zat besi dalam bentuk yang mudah diserap serta sejumlah antioksidan dan senyawa fenolik yang mendukung kesehatan darah. Studi ini juga menekankan bahwa kurma dapat digunakan sebagai bagian dari intervensi diet untuk menurunkan prevalensi anemia di negara-negara berkembang.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kadar Hb pada responden disebabkan oleh kandungan gizi dalam kurma, terutama zat besi, asam folat, dan vitamin C, yang berperan langsung dalam produksi sel darah merah. Selain itu, kandungan energi dalam kurma juga mungkin membantu tubuh merespons dengan lebih baik terhadap stres fisiologis akibat anemia. Peneliti juga berasumsi bahwa pemberian kurma secara konsisten selama periode tertentu memberikan efek kumulatif yang mempercepat pemulihan kadar Hb. Namun, efektivitas ini kemungkinan besar dipengaruhi pula oleh asupan makanan harian, status gizi awal, serta kepatuhan dalam mengonsumsi kurma sesuai anjuran.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Telur Rebus dan Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia Ringan

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas antara pemberian telur rebus dan kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri dengan anemia ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diberi telur rebus mengalami peningkatan kadar Hb dari 11,1 g/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,5 g/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 12,0 g/dL pada kunjungan ketiga. Sementara itu, kelompok yang diberi kurma juga mengalami peningkatan kadar Hb dari 11,1 g/dL menjadi 11,4 g/dL pada kunjungan kedua, dan meningkat lebih signifikan menjadi 12,2 g/dL pada kunjungan ketiga. Berdasarkan hasil tersebut, pemberian kurma tampak lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb.

Secara teori, baik telur rebus maupun kurma merupakan sumber nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Telur mengandung protein, zat besi heme, vitamin B12, dan asam folat yang penting untuk pembentukan sel darah merah (Kemenkes RI, 2023). Protein dalam telur juga mendukung penyerapan zat besi dan membantu proses

regenerasi sel, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kadar Hb (Putri et al., 2021).

Di sisi lain, kurma juga mengandung zat besi non-heme, vitamin C, dan asam folat yang semuanya penting dalam produksi hemoglobin dan penyerapan zat besi. Kandungan gula alami dalam kurma juga memberikan energi tambahan yang membantu tubuh beradaptasi lebih baik terhadap anemia (Fadilah et al., 2022). Keunggulan kurma terletak pada kandungan vitamin C-nya yang meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, sehingga efektivitasnya dalam meningkatkan Hb menjadi lebih optimal dibandingkan telur rebus yang tidak mengandung vitamin C.

Selain itu, dalam kondisi anemia ringan, tubuh membutuhkan zat besi dalam jumlah tinggi untuk membentuk kembali hemoglobin yang cukup. Kurma yang mengandung kombinasi zat besi, vitamin C, dan energi cepat dalam bentuk glukosa, memberikan stimulus gizi yang lebih komprehensif daripada telur rebus. Hal ini menjelaskan mengapa peningkatan Hb lebih tinggi pada kelompok kurma dibandingkan kelompok telur (Wahyuni et al., 2021).

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian oleh Nugraha et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian telur rebus dapat meningkatkan kadar Hb dari 10,8 g/dL menjadi 11,6 g/dL dalam waktu empat minggu. Sementara itu, Rahmawati et al. (2023) menemukan bahwa pemberian kurma selama dua minggu meningkatkan kadar Hb dari 10,9 g/dL menjadi 12,1 g/dL. Hasil ini menunjukkan bahwa kurma memberikan peningkatan yang lebih besar dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan telur.

Penelitian lain oleh Hidayati dan Nurhasanah (2022) mendukung efektivitas kurma dengan hasil peningkatan kadar Hb dari 10,8 g/dL menjadi 12,0 g/dL setelah tiga minggu konsumsi. Sedangkan Wulandari et al. (2023) juga menyatakan bahwa telur rebus efektif namun peningkatan Hb-nya cenderung lebih bertahap.

Penelitian oleh Al-Shahib dan Marshall (2021) juga memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa kurma memiliki kandungan zat besi dan senyawa bioaktif lain yang mendukung peningkatan status hemoglobin lebih cepat dibandingkan makanan sumber zat besi lainnya. Hal ini membuktikan bahwa dalam konteks peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan, kurma menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan telur rebus.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas yang lebih tinggi pada kelompok kurma disebabkan oleh sinergi kandungan zat besi, vitamin C, dan asam folat yang terkandung dalam buah tersebut. Selain itu, tingkat kepatuhan dan penerimaan remaja putri terhadap konsumsi kurma yang manis dan mudah dikonsumsi mungkin juga berperan dalam mendukung efektivitas intervensi. Peneliti juga mengasumsikan bahwa perbedaan bioavailabilitas zat besi (heme vs. non-heme) yang dibantu oleh kehadiran vitamin C dalam kurma dapat menjadi alasan utama mengapa kurma menunjukkan hasil yang lebih unggul dibandingkan telur rebus dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini Penulis memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada remaja dengan anemia ringan, Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi telur rebus sebesar 0,9 gr/dL dari 11,1 gr/dL menjadi 12,0 gr/dL.

2. Terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi kurma sebesar 1,1 gr/dL dari 11,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL.
3. Diperoleh hasil perbedaan antara informan 1 dan 2 dimana pemberian intervensi kurma lebih efektif dibandingkan pemberian telur rebus dengan selisih kenaikan HB sebesar 0,3 gr/dL.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. (2021). Global prevalence of anemia. Geneva: World Health Organization.
- [2] WHO. (2022). Annual Report on Anemia. Geneva: World Health Organization.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan Nasional Prevalensi Anemia. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). (2022). Laporan Nasional Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2022). Prevalensi Anemia di Jawa Barat. Bandung: Dinkes Jabar.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Remaja. Garut: Dinkes Garut.
- [7] Puskesmas Sukawening. (2023). Data Kesehatan Anemia Remaja. Sukawening: Puskesmas Sukawening.
- [8] TPMB S. (2023). Laporan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. Sukawening: TPMB S.
- [9] Istiani, F., et al. (2022). Penanganan Anemia pada Remaja Putri. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- [10] Puspawidari, T. (2023). Efektivitas Konsumsi Kurma pada Remaja dengan Anemia. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [11] Maulina, S., & Sitepu, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Telur terhadap Hemoglobin. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- [12] Putri, D., & Nasution, H. (2023). Penanganan Anemia dengan Bahan Lokal. Malang: Universitas Brawijaya.
- [13] Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B., dan Abdullah, Z. 2017. Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Jurnal Makara Kesehatan: 15 (1).
- [14] Heltyy., Sitorus R., dan Hastono. 2018. Pengaruh Jus Kacang Hijau terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- [15] Ikhmawati, Y., Sarbini, D., dan Dyah, S. 2017. Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [16] Indriyani, R. et al., 2020, Pengaruh Konsumsi Sari Buah Jambu Merah dan Madu terhadap Kenaikan Nilai HB pada Ibu Hamil di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya, WIRARAJA MEDIKA, 10(1).
- [17] Kemenkes R.I., (2018), Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

- [18] Kemenkes R.I., (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [19] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017, Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2017.
- [20] Kuswarini dan Fitria, ID., 2017, Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Angka Kejadian Anemia Gizi Besi pada Mahasiswa STIKES AL Qodiri Jember. Program Pascasarjana. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- [21] Liow, FM., Kapantow, NH., dan Malonda, N. 2017. Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Sapa Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- [22] Megawati, Megawati and Jasmawati, Jasmawati and Setiadi, Rizky (2020) Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty Tahun 2020. Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- [23] Nindita, (2017), Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Imt Di Puskesmas Pakem Kabupaten Sleman. Skripsi. STIKes Jendral Achmad Yani, Yogyakarta.
- [24] Carolin BT, Syamsiah S, Deresiyana D. (2021). Perbedaan Pemberian Jambu Biji Merah (Psidium Guajava) Dan Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. JOMIS (Journal Midwifery Sci);5(1):96–105.
- [25] Dr. Vladimir VF. (2018). Struktur Hemoglobin. Gastron ecuatoriana y Tur local.;1(69):5–24.
- [26] Herdiani TN, Fitriani D, Sari RM, Ulandari V. (2019). Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. J SMART Kebidanan;6(1):101.
- [27] Mustika A, Rosmiyati R, Iqmy LO, Anggraini A. (2021). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia. J Kebidanan Malahayati.;7(4):793–800.
- [28] Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Jakarta: Rineka Cipta
- [29] Notoatmodjo, S., 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [30] Nur Islamiyah, 2017, Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas X Yang Mengalami Anemia Di SMKN 01 Mempawah Hilir, Naskah Publikasi, FK, Univesitas Tanjungpura.
- [31] Paputungan, SR., Kapantow, NH., dan Rattu, AJM., 2016, Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VIII dan IX di SMP N 8 Manado. Jurnal Ilmiah Farmasi. UNSRAT. 5 (1).
- [32] Pratiwi, E. 2016, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Siswi Mts Ciwandan. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- [33] Proverawati dan Rahmawati, 2017, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Nuha Medika, Yogyakarta.
- [34] Proverawati, A dan Wati, EK., 2017, Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan, Yulia Medika, Yogyakarta.

- [35] Purwanto, DS. 2017. Peran Hepsidin sebagai Regulator Metabolisme Besi. Jurnal Biomedik. 4 (2).
- [36] Putri, Retno Desita dkk 2017, 'Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri', Jurnal Kesehatan, vol.8, no.3.
- [37] Rahayuda, IGM dan Herawati, S. 2016. Serum Methylmalonic Acid dan Homocystein dalam Mendiagnosis Anemia Megablastik Akibat Defisiensi Kobalamin dan Folat pada Travel Medicine. ejournal Medika. 3 (7)
- [38] Rahmi, R., Restuastuti, T., dan Ernalina, Y. 2017. Kecukupan Asupan Protein dan Asupan Vitamin B12 pada Anak Vegetarian di Sekolah Dasar Metta Maitreya. JOM FK. 2 (2)
- [39] Respati & Reniarti, 2017. Anemia Defisiensi Besi, Buku Ajar, Jakarta.
- [40] Sastroasmoro, S. dan Ismail, S., 2016, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis, CV Agung Seto, Jakarta.
- [41] Sembiring, IR., 2016, Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia dengan Pola Makan untuk Pencegahan Anemia di SMA Swasta Bina Bersaudara Medan Tahun 2016, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- [42] Sugianto, M. Fauzan, A. Setyani, and P. Mutiara, 2017, "Riset Kesehatan Dasar Dalam Rangka Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017, Yogyakarta.
- [43] Sulistyoningsih, H., 2017, Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- [44] Trisnawati, I. 2016, Hubungan Asupan Fe, Zinc, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Batang. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [45] Tunnisa, Reza, 2018, Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di MAN 1 Bantul Yogyakarta, Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol.11, No.2.
- [46] WHO, 2018, World Health Statistics 2017, World Health Organization
- [47] Widyastuti, AP. 2016. Hubungan Kadar Hemoglobin Siswa dengan Prestasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentangan Wonosari Kabupaten Klaten. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN