

EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH KURMA DENGAN JUS JAMBU MERAH TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA ANEMIA DI MADRASAH ATTAMIMI TAHUN 2024

Oleh

Cintana Nur Aprilia Utami¹, Ratna Wulandari², Retno Sugesti³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹cintananuraprilias5@gmail.com, ²ratnawulandariemail@gmail.com,

³retnosugesti.uima@gmail.com

Article History:

Received: 14-09-2025

Revised: 21-09-2025

Accepted: 17-10-2025

Keywords:

Remaja Putri, Anemia,
Kurma

Abstract: Masa remaja merupakan masa transisi yang dialami seseorang dengan perubahan fisik dan psikis. Anemia adalah ketika jumlah sel darah merah, hematokrit, dan kadar hemoglobin turun di bawah normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian buah kurma dan jus jambu merah terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja Di Madrasah Attamimi tahun 2024. Metode penelitian ini diterapkan sebagai penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dimana perbandingan dilakukan terhadap penanganan anemia antara dua kelompok yang berbeda perlakuan, yaitu subjek yang mengkonsumsi buah kurma dan subjek yang mengkonsumsi jus jambu biji merah. Hasil penelitian setelah diberikan intervensi buah kurma sebanyak 100gr per hari setiap pagi setelah makan selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kunjungan, yaitu pada hari ke 1, 7 dan hari ke 14. Dengan nilai HB 11,1 gr/dl pada kunjungan ke 1 (sebelum dilakukan intervensi) dan terjadi kenaikan kadar HB dengan nilai 13,2 gr/dl pada kunjungan hari ke 14 (sesudah dilakukan intervensi). Kesimpulan peningkatan kadar hb pada remaja anemia dengan intervensi mengkonsumsi buah kurma lebih tinggi kenaikannya di bandingkan dengan intervensi meminum jus jambu biji merah.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang dialami seseorang dengan perubahan fisik dan psikis. Anemia pada remaja hanyalah salah satu dari banyak masalah kesehatan yang dapat timbul akibat banyaknya perubahan kadar hormon pada masa pubertas (sastra et al., 2022). Remaja adalah mereka yang berusia antara 10 dan 18 tahun di Indonesia, sebagaimana didefinisikan dalam Peraturan Menteri Nomor 25 Tahun 2014 dari Kementerian Kesehatan (sastra et al., 2022)

Anemia adalah ketika jumlah sel darah merah, hematokrit, dan kadar hemoglobin

turun di bawah normal. Hemoglobin merupakan metaloprotein (protein yang mengandung zat besi) dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Arisman, 2017). Ketika kadar hemoglobin pada remaja turun di bawah kisaran normal (12 gr%), dokter mendiagnosis anemia (Permenkes, n.d., 2014)

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Menurut World Health Organization (WHO) angka prevalensi anemia di dunia berkisar 40-90%. Menurut WHO angka kejadian anemia pada putri di Negara berkembang sekitar 54% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid kurang nutrisi ataupun terlambat makan (Mustikasari et al., 2020). Pada tahun 2018, sebanyak 13,5% remaja putri Indonesia (usia 11-14 tahun) dan 29,5% remaja putri (usia 15-21 tahun) mengalami anemia, seperti yang dilaporkan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019. Angka anemia remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 sebesar 41,5% (Permenkes, n.d., 2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tyas Permatasari dkk tahun 2020 didapatkan prevalensi anemia pada remaja putri di kota Bogor yaitu sebanyak 20,9% (Setiawati et al., 2023)

Dari hasil wawancara dengan remaja putri yang ada di pengajian Madrasah Attamimi didapatkan bahwa ada 2 orang (20%) mengalami tanda gejala anemia.

Anemia dan status gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh apakah mereka mengonsumsi suplemen tablet Fe selama siklus menstruasinya atau tidak (Nurul et al., 2017). Jika masyarakat mengikuti petunjuk dosis yang dianjurkan, asupan tablet Fe tambahan dapat ditingkatkan. Namun, ada banyak alasan mengapa orang tidak minum tablet Fe sesuai resep, dan efek samping yang tidak menyenangkan seperti mual adalah salah satunya (Angrainy et al., 2019).

Kurma digunakan secara non farmakologi sebagai alternatif pengganti tablet Fe untuk mencegah efek samping yang tidak diinginkan. Ternyata kurma juga merupakan sumber zat besi yang baik. Kurma adalah sumber energi, gula, dan serat yang sangat baik, dan juga mengandung sejumlah vitamin dan mineral yang bermanfaat (Suryana, 2018). Kurma, sebagai buah yang kaya akan zat besi, dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kondisi ini. Konsumsi kurma secara rutin terbukti dapat menurunkan risiko terserang berbagai penyakit. Kadar hemoglobin dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi kurma yang kaya zat besi. Kurma mengandung zat besi, namun kandungan protein, karbohidrat, dan lemaknya juga membantu sintesis hemoglobin (Juwita, 2018).

Jambu biji merah mempunyai kandungan gizi yang komplit dengan kandungan vitamin C lebih tinggi, selain itu jambu biji merah juga mengandung zat besi. Selain kandungan vitamin C, adanya vitamin B2, vitamin E, vitamin A, Fosfor dan vitamin B6 bila fungsinya berjalan baik maka sel darah merah terpelihara dengan baik, sehingga kadar Hb meningkat akan mencegah terjadinya anemia (Fitria & Zahrah, 2019)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tersebut untuk penelitian yaitu "Efektivitas Pemberian Buah Kurma Dengan Jus Jambu Merah Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di Madrasah Attamimi Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini diterapkan sebagai penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dimana perbandingan dilakukan terhadap penanganan anemia antara dua kelompok yang berbeda perlakuan, yaitu subjek yang mengkonsumsi buah kurma dan subjek yang mengkonsumsi jus jambu biji merah. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2024, penelitian ini dilakukan di Madrasah Attamimi Kabupaten Bogor Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di Madrasah Attamimi Kabupaten Bogor Tahun 2024. Sampel penelitian ini terdiri dari 2 remaja putri yang mengalami anemia di madrasah Attamimi Kabupaten Bogor. Dengan pengambilan sampel menggunakan Accidental sampling yang melibatkan pengumpulan data dari kasus atau responden yang kebetulan berada di tempat dan waktu yang tepat.

Penelitian ini menetapkan bahwa kedua responden akan menerima intervensi berupa pemberian buah kurma dan jus jambu biji merah. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden pertama dengan pemberian buah kurma, sementara responden kedua mendapatkan jus jambu biji merah. Tujuan dari perlakuan ini adalah untuk membedakan efektivitas terapi terhadap kenaikan kadar hemoglobin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Kenaikan Kadar HB pada Remaja Anemia

Diberikan intervensi Pemberian Buah kurma sebanyak 100 gram per hari setelah makan selama 14 hari dengan dilakukan kunjungan pada hari ke 7 dan hari ke 14. Pada hari ke 7 dilakukan pengecekan lembar observasi dan pengkajian yaitu keluhan yang dirasakan pasien sudah mulai berkurang dan jarang timbul. Pada hari ke 14 dilakukan pemeriksaan hb dengan nilai 13,2 gr/dl. Kadar hb meningkat signifikan dan pasien mengatakan sudah tidak merasakan keluhan.

Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kenaikan Kadar HB pada Remaja Anemia

Diberikan intervensi meminum jus jambu biji merah selama 14 hari sebanyak 250 ml yang mengandung 100 gram jambu biji merah yang diminum setiap pagi setelah makan, dilakukan kunjungan pada hari ke 7 dan hari ke 14. Pada hari ke 7 dilakukan pengkajian ulang dan pengecekan lembar observasi. Pada kunjungan hari ke 14 dilakukan pengkajian ulang dan pemeriksaan hb pada remaja putri menunjukkan hasil bahwa ada kenaikan kadar hb setelah mengkonsumsi jus jambu biji merah dengan nilai 12,5 gr/dl.

Pembahasan

Pada Penelitian ini menjelaskan perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada kedua variabel antara yang mengkonsumsi buah kurma dengan yang meminum jus jambu biji merah. Peningkatan kadar hb pada remaja anemia dengan intervensi mengkonsumsi buah kurma lebih tinggi kenaikannya di bandingkan dengan intervensi meminum jus jambu biji merah. Penelitian dilakukan selama 14 hari dan dilakukan pemeriksaan hb untuk mengetahui peningkatan kadar hb pada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Observasi pemantauan perlakuan responden yang diberikan intervensi dilakukan setiap hari melalui bukti foto. Pemeriksaan pertama responden 1 dengan nilai hb 11,1 gr/dl

dan Responden ke 2 dengan nilai hb 11,3 gr/dl. Setelah 14 hari mengkonsumsi buah kurma pada responden 1 diperoleh nilai hb 13,2 gr/dl setelah 14 hari meminum jus jambu biji merah pada responden 2 diperoleh nilai hb 12,5 gr/dl. Banyak hal berbeda yang dapat menyebabkan anemia pada wanita muda. Malnutrisi menyebabkan rendahnya kadar zat besi dalam darah, yang menyebabkan anemia defisiensi besi, bentuk anemia paling umum di seluruh dunia. Selain kehilangan banyak darah akibat menstruasi, infeksi parasit, dan poliposis juga dapat menyebabkan anemia pada remaja (Permatasari et al., 2020)

Anemia dan status gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh apakah mereka mengonsumsi suplemen tablet Fe selama siklus menstruasinya atau tidak (Nurul et al., 2017). Jika masyarakat mengikuti petunjuk dosis yang dianjurkan, asupan tablet Fe tambahan dapat ditingkatkan. Namun, ada banyak alasan mengapa orang tidak meminum tablet Fe sesuai resep, dan efek samping yang tidak menyenangkan seperti mual adalah salah satunya (Angrainy et al., 2019).

Asumsi peneliti tentang penelitian yang sudah dilakukan dimana buah kurma lebih efektif untuk menaikkan kadar hemoglobin pada remaja, dikarenakan komponen yang terkandung dalam buah kurma terutama zat besi yang tinggi. Karena dalam setiap lima sampai tujuh butir (100 gram) kurma memiliki kandungan zat besi yang tinggi (1,02 mg) dan memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh. Kandungan zat besi dalam 100 gram kurma bermanfaat sebagai pengobatan anemia (Julaecha et al., n.d.2021).

Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada kurma mendukung proses sintesis hemoglobin. Karena pembentukan hemoglobin memerlukan protein yang cukup, jika tubuh mengalami kekurangan protein maka dapat mengganggu transportasi zat besi ke plasma darah sehingga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin darah (Riawan et al., 2023). Selain itu, kandungan vitamin C dan serat yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi (Julaecha et al., n.d.2021). Kurma mengandung 6,1 mg vitamin C dan 8 gr serat yang berpotensi meningkatkan penyerapan zat besi (Levimah et al., 2024). Vitamin C berperan sebagai promotor yang baik terhadap proses penyerapan zat besi dari bahan pangan serta dapat membantu melawan fitat dan tanin yang akan menghambat proses penyerapan zat besi, vitamin C juga meningkatkan penyerapan zat besi hingga empat kali lipat (Nomor & Besi, 2019).

KESIMPULAN

1. Didapatkan hasil pemeriksaan HB pada remaja di Madrasah Attamimi sebelum dilakukan intervensi yaitu pada responden 1 dengan nilai 11,1 gr/dl dan responden 2 dengan nilai 11,3 gr/dl.
2. Didapatkan hasil setelah diberikan intervensi buah kurma sebanyak 100gr per hari setiap pagi setelah makan selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kunjungan, yaitu pada hari ke 1, 7 dan hari ke 14. Dengan nilai HB 11,1 gr/dl pada kunjungan ke 1 (sebelum dilakukan intervensi) dan terjadi kenaikan kadar HB dengan nilai 13,2 gr/dl pada kunjungan hari ke 14 (sesudah dilakukan intervensi).
3. Didapatkan hasil setelah diberikan intervensi jus jambu biji merah sebanyak 250ml yang mengandung 100gr buah jambu biji per hari setiap pagi setelah makan selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kunjungan, yaitu pada hari ke 1, 7 dan hari ke 14. Dengan nilai HB 11,3 gr/dl pada kunjungan ke 1 (sebelum dilakukan intervensi) dan

terjadi kenaikan kadar HB dengan nilai 12,5 gr/dl pada kunjungan hari ke 14 (sesudah dilakukan intervensi).

4. Didapatkan hasil intervensi responden 1 remaja anemia yang diberikan buah kurma dan responden 2 remaja anemia yang diberikan intervensi jus jambu biji merah selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kunjungan, selisih peningkatan kadar hb pada responden 1 remaja anemia yang diberikan intervensi buah kurma lebih besar di bandingkan dengan responden 2 remaja anemia yang diberikan intervensi jus jambu biji merah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), 343. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- [2] Fitria, F., & Zahrah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Mahasiswi Tingkat II DIII Kebidanan Stikes Surabaya. *Info Kesehatan*, 9(1), 113–118.
- [3] Julaecha et al., 2021. (n.d.). *Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 6(1), 2021–2127. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.5672>
- [4] Juwita, R. (2018). Hubungan Konseling dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Endurance*, 3(1), 112. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2383>
- [5] Levimah, L., Febrina, L., Kurniyati, K., Andini, I. F., & Purnama Eka Sari, W. I. (2024). Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 2 Rejang Lebong. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.847>
- [6] Mustikasari et al. 2020. (2020). Efektivitas Pemberian Madu dan Pisang Ambon Terhadap Anemia pada Mahasiswi Prodi Diploma III Kebidanan STIKes YPIB Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.189>
- [7] Nomor, V., & Besi, D. (2019). Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>
- [8] Nurul et al. (2017). *Phoenix dactylifera) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi JK Unila* (Vol. 1).
- [9] Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 95–101. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.935>
- [10] Permenkes, 2014. (n.d.). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25 Tahun 2014*.
- [11] Riawan, A., Hardinsyah, & Dewi, M. (2023). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 84–90. <https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.27326>
- [12] sastra et al., 2022. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader*

Bangsa Palembang Tahun 2022.

- [13] Setiawati, N., Sopiah, P., & Haryeti, P. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Ners*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13619>