

Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan Pemberian Jus Kurma Bayam Merah pada Remaja Putri

Masfufah*, Safitri, Ni Ketut Kariani

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Sulawesi Tengah

Author's Email Correspondence (*): masfufah@uwn.ac.id

Abstrak

Masalah remaja putri yang paling sering ditemukan adalah anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan masih dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2020 di Palu menyatakan bahwa terdapat 16 orang usia 10-14 tahun dan sebanyak 22 orang usia 16-18 tahun mengalami anemia. Adapun tumbuhan dapat menunjang kenaikan kadar hemoglobin antara lain kurma dan bayam merah yang tinggi akan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh peningkatan kadar hemoglobin terhadap pemberian kombinasi jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia. Metode yang digunakan pra-eksperimental *one group pra post test design*. Teknik sample dengan purposive sampling sebanyak 23 sampel remaja putri dengan variabel independen pemberian jus kurma bayam merah, variabel dependen adalah kadar hemoglobin. Analisis univariat distribusi, frekuensi, persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t test*. Hasilnya menunjukkan ada pengaruh jus kurma bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu dengan *p-value* (0,000) (<0,005). Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian kombinasi jus kurma bayam merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu.

Kata Kunci: Anemia, Jus Kurma Bayam Merah, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

How to Cite:

Masfufah, M., Safitri, S., & Kariani, N. (2023). Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan Pemberian Jus Kurma Bayam Merah pada Remaja Putri. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 227-233. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1024>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history :

Received : 26 11 2023

Received in revised form : 07 12 2023

Accepted : 17 12 2023

Available online 18 12 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Adolescent girls problem is anemia. This is because adolescent girls experience menstruation every month, and are in their infancy and need more iron intake. Based on data from the Health Offices of Central Sulawesi Provincial in 2020 in Palu, it was mentioned that there are 16 people aged 10–14 years and about 22 people aged 16–18 years who have anemia. One plant that can support increased hemoglobin levels are dates and red spinach is high in iron. This study aims to analyze the effect of date palm and red spinach juice on Adolescent girls with iron deficiency anemia. The method used is pre experimental one group pre-post-test design. The sampling technique was purposive sampling as many as 23 samples of adolescents girls with independent variable date and red spinach juice, the dependent variable was hemoglobin levels. Univariate analysis uses distribution, frequency and presentation. Bivariate analysis, using paired sample t test. The results of the paired sample t test, showed there were differences in date and red spinach juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls at senior high school 5 Palu with a p-value of 0,000 ($<0,005$). The conclusion is given date and red spinach juice can increasing hemoglobin levels in adolescent girls

Keywords: Anemia, Date and Red Spinach Juice, Hemoglobin Levels, Adolescent Girls

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan kekurangan jumlah sel darah merah dibawah 12 gr/dl yang umumnya dialami oleh remaja putri berusia 14-15 tahun (Taufiqah et al., 2020). Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada 10-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun sedangkan remaja putra terjadi pada usia 14 tahun (Nurazizah et al., 2022).

Anemia lebih sering terjadi pada wanita muda dibandingkan pria. Hal ini terjadi karena remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang lebih banyak mengonsumsi makanan nabati menyebabkan asupan zat besi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian (Budiarti et al., 2020).

Menurut hasil data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia usia 14 – 18 tahun berkisar sebanyak 22,7 % dimana suatu keadaan mereka tidak memiliki darah merah yang baik untuk membawa oksigen keseluruh tubuh (UNICEF, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2014 yang mengalami peningkatan menjadi 431 orang (0,16%) dari 264.915 jiwa di usia 10-14 tahun, dan sebanyak 454 orang (0,17%) dari 263.416 jiwa di usia 16-18 tahun. Sedangkan penelitian tahun 2020 di Palu menyatakan bahwa terdapat 16 orang usia 10-14 tahun dan sebanyak 22 orang usia 16-18 tahun yang mengalami anemia (Patimah et al., 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%, prevalensi pada Wanita Usia Subur (WUS) untuk usia (15-44 tahun) sebesar 63,8%. Hal ini jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan. Dalam upaya penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh *World Health*

Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Adapun cara mencegah dan menanggulangi masalah anemia pada remaja putri adalah farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi 1 tablet Fe setiap hari. Cara kedua non farmakologi melihat bayam merah yang murah disekitar yang bisa dimanfaatkan dengan mengatasi anemia (Dewi et al., 2021). Bayam merah diolah dalam bentuk jus dengan daun bayam merah yang segar terdapat sebanyak 54 lembar atau sekitar 100 gram yang dapat meningkatkan konsumsi zat besi yang baik. Bayam merah bersumber dari pangan nabati yang kaya akan berbagai nutrisi khususnya zat besi yang cukup tinggi yaitu sebanyak 7 mg per 180 gram. Bayam merah dikonsumsi oleh ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb. Penelitian lain membuktikan pemberian jus bayam merah ditambah dengan madu yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu hamil dapat meningkatkan kadar Hb bagi ibu hamil (Rohmatika & Wulandari, 2019).

Adapun contoh lainnya adalah kurma ajwa yang kaya akan karbohidrat untuk menyediakan energi yang cukup. Konsumsi rutin kurma ajwa setiap hari membantu menjaga tubuh dan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan hemoglobin dalam darah (Bakri et al., 2023).

Kurma Ajwa adalah kurma hitam yang teksturnya lembut dan tidak terlalu manis namun rasanya hampir seperti kismis. Kurma yang dimakan secara teratur dapat membantu melindungi tubuh dari gangguan kesehatan. Jika sampai 100 gram atau sekitar 5-7 butir kurma dimakan secara teratur selama 14 hari, maka dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan hemoglobin orang yang mengkonsumsinya (Yulianti & Utami, 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui potensi peningkatan kadar hemoglobin terhadap pemberian kombinasi jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia.

II. METHOD

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (*Pra- eksperimental*) dengan pendekatan *One group pra post test design*. yaitu suatu metode penelitian menentukan sampel yang terdapat dalam populasi yaitu secara purposive sampling yang melibatkan kelompok remaja sebanyak 23 dengan rentang usia 16-18 tahun yang mengkonsumsi jus kurma bayam merah sebanyak 250 ml setiap hari selama 14 hari berturut-turut. Jus kurma bayam merah ini terdiri dari 100 gram bayam merah segar dengan ditambah 5 biji kurma dan air matang hingga 250 ml kemudian diblender. Jus kurma bayam merah ini akan diberikan pada remaja putri setiap hari yaitu pada saat pagi hari sebelum makan. Setelah 14 hari dilakukan posttest berupa cek kadar hemoglobin pada kelompok tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat cek hemoglobin/*easy touch*, lembar skrining dan lembar kontrol pemberian jus. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat, dan uji normalitas bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap satu sampel yang mendapatkan perlakuan yang kemudian akan dibandingkan sampel

antara sebelum dan sesudah pemberian jus kurma bayam merah dengan menggunakan derajat kemaknaan 95% yang diperoleh menggunakan program SPSS.

III. HASIL

a. Analisis univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia (tahun)		
16	3	13
17	17	73,9
18	3	13
Kelas		
MIPA 5	12	52,1
MIPA 6	5	21,1
MIPA 7	6	26,1
Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi		
Normal	0	0
Anemia ringan	22	96
Anemia sedang	1	4
Anemia berat	0	0
Kadar Hemoglobi Setelah Intervensi		
Normal	21	91
Anemia ringan	2	9
Anemia sedang	0	0
Anemia berat	0	0

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2023

Tabel 1 diatas didapatkan bahwa pemberian jus kurma bayam merah yang diberikan pada remaja putri berusia 17 tahun sebanyak 17 responden. Berdasarkan kelas pada kelompok intervensi paling banyak terdapat di kelas MIPA 5 yaitu 12 responden. Sedangkan paling sedikit terdapat dikelas MIPA 6 yaitu 5 responden.

Pada pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum pemberian jus kurma bayam merah sebagian besar mengalami anemia ringan, yaitu sebanyak 22 responden dan satu responden mengalami anemia berat. Sedangkan pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri sesudah pemberian jus kurma bayam merah menjadi normal sebanyak 21 responden dan terdapat 2 responden yang anemia ringan.

b. Analisis bivariat

Tabel 2. Analisis Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia

Pemberian Jus Kurma Bayam Merah	f	Mean	SD	p-value
Sebelum pemberian jus	23	10,34	0,7140	0,000
Setelah pemberian jus	23	14,00	2,0449	

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2023

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 2 menggunakan uji paired sample t test, didapatkan nilai mean pada remaja putri sebelum pemberian jus adalah 10,34 dan standar deviasi 0,7140. Sedangkan sesudah pemberian jus pada remaja putri, nilai mean adalah 14,00. Dengan nilai p-value 0,000 (<0,005), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus kurma bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu. Dari analisis pengaruh peningkatan kadar hemoglobin dengan pemberian jus kurma bayam merah pada remaja putri, terdapat uji statistik yang digunakan adalah uji paired sample t test, dimana kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah diberikan jus kurma bayam merah mengalami peningkatan. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, menunjukkan bahwa rata-rata sebelum pemberian jus kurma bayam merah yaitu 10,34 gr/dl dan sesudah pemberian jus kurma bayam merah yaitu 14,00 gr/dl sehingga terdapat perbedaan rata-rata antara sebelum pemberian jus kurma bayam merah dan sesudah pemberian jus kurma bayam merah dengan standard deviasi 1,8975 dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jus kurma bayam merah.

Hasil penelitian yang dilakukan menggambarkan bahwa intervensi pada pemberian jus kurma bayam merah dengan pemberian dan pemantauan terhadap responden yang sudah menghabiskan 250 ml jus kurma bayam merah per hari dalam kurung waktu selama 14 hari berturut-turut telah diminum oleh remaja putri anemia yang berusia 17 tahun sebanyak 23 responden. Adapun penelitian sebelumnya terkait usia yang mempengaruhi anemia seseorang, faktor risiko yang secara signifikan mempengaruhi status anemia adalah usia, status menstruasi, pola makan dan aktivitas fisik.

Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri yang berusia 17 tahun hal ini disebabkan karena aktivitas belajar yang padat sehingga banyak membutuhkan energi. Kebutuhan nutrisi remaja putri tidak tercukupi karena seringnya mengkonsumsi makanan siap saji (mie instan sebagainya), selain itu tidak adanya kesadaran untuk mengkonsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi (Yunita et al., 2020).

Bayam merah memiliki kandungan setiap 100 gramnya terdapat energi sebanyak 41,2 Kkal, protein sebanyak 2,2 gram, lemak sebanyak 0,8gram, kalsium sebanyak 520 mg, karbohidrat sebanyak 6,3 gram, serat sebanyak 2,2 gram, vitamin C sebanyak 62 mg, serta zat besi sebanyak 7 mg untuk itu mengkonsumsi bayam merah dapat mencegah terjadinya anemia (Jaya et al., 2020).

Sedangkan buah kurma dengan kandungan besi yaitu 1,5 mg per buah, protein 2,3 gram, karbohidrat 88,78 gram, serat 7,1 gram, kalsium 35 mg, vitamin C 0,4 gram yang berperan sebagai bahan baku pembuatan sel darah merah dan memiliki banyak manfaat antara lain dapat mencegah anemia, karena kurma kaya akan kandungan kalsium dan zat besi tinggi yang merupakan dua unsur elektif yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang (Yuniarti & Damiri, 2020). Kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu dengan hasil yang didapatkan secara keseluruhan 23 responden dalam kelompok intervensi didapatkan pada kelompok intervensi terjadi suatu peningkatan terhadap kadar hemoglobin remaja putri karena adanya pemberian jus kurma bayam merah yang dilakukan selama 14 hari berturut-turut.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil karakteristik responden usia, kelas, dan kelompok intervensi di wilayah sekolah SMA Negeri 5 Palu terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok intervensi yang mana hasil gambaran peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu, didapatkan kelompok intervensi sesudah diberikan jus kurma bayam merah selama 14 hari berturut-turut terjadi peningkatan kadar hemoglobin bagi remaja putri anemia di SMA Negeri 5. Hasil analisis pengaruh jus kurma bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin menunjukkan ada pengaruh terhadap jus kurma bayam merah secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang akan melakukan penelitian yang sama agar dapat menambah inovasi- inovasi baru seperti dalam pengolahan kurma dan bayam merah untuk meningkatkan kadar hemoglobin atau dalam pemberiannya dapat dimodifikasi di ganti dengan bahan makanan lainnya yang dapat lebih meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat dan mahasiswa yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses penelitian ini, serta kepada semua pihak yang terkait turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera* L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal of Muslim Community Health*, 4(3), 108–116. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/view/1130>
- Dewi, S. S. S., Panjaitan, M. N., & Ramadhini, D. (2021). Pengaruh Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 80. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.414>
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1715>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (pp. 2–674).
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44–50. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Patimah, S., Rahmandari, F., & Kurnia, H. (2022). Perbandingan Pemberian Jus Bayam Merah dan Jus Bayam Hijau terhadap Kadar HB pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 5(1), 23–31.
- Rohmatika, D., & Wulandari, I. S. (2019). Analisis Dampak Terapi Kombinasi Jus Bayam Hijau, Jambu Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 86. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.247>
- Taufiq, Z., Ekawidyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri. In *CV Wonderland Family Publisher*. CV Wonderland Family Publisher.
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. *Unicef*, 1–66.
- Yulianti, T., & Utami, I. T. (2021). Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada

- Ibu Hamil Trimester Iii. *Human Care Journal*, 6(2), 370. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i2.1245>
- Yuniarti, & Damiri, Y. K. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Palangka Raya. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(2), 93–98.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari. (2020). The Relationship between Young Women 's Knowledge About Iron Consumption and The Incidence of Anemia in Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/38632/26838>