

Article

PENGARUH JUS KURLAPA DALAM PENINGKATAN HB PADA REMAJA PUTRI PENDERITA ANEMIA DI DESA KARANGRAHARJA

Ida Widaningsih¹

¹Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: July 27, 2023
Final Revision: August 13, 2023
Available Online: August 14, 2023

KEYWORDS

Anemia, Young Women, hemoglobin

CORRESPONDENCE

Phone: 081280098162
E-mail: widaningsihida62@gmail.com

A B S T R A C T

Iron deficiency anemia can have various effects on young women, including lowering the body's resistance so that it can reduce fitness, decrease activity, and learning achievement. The purpose of this research was conducted to know the effect of kurlapa juice (dates and coconut water) in increasing hemoglobin in adolescent patients. Research using a quasi-experimental design without a control group using a one-group pretest-posttest design approach, the sample used was 30 young women with a random sampling technique. Statistical analysis used Paired T-test. The results of the study obtained a p-value of 0.000 which means that there is an influence of kurlapa juice on anemia in young women.

I. INTRODUCTION

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di dunia, terutama di negara berkembang. Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terkena anemia karena pubertas atau disebut juga pubertas merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selama masa pubertas ini, pertumbuhan berlangsung cepat dan membutuhkan nutrisi dalam jumlah yang relatif besar (Vidayati, Nurdiana, and Fahmi 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi, prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Menurut (WHO 2018).

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar

20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%. Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Anon 2015).

Faktor risiko anemia pada remaja putri antara lain kehilangan darah menstruasi yang kronis, asupan zat besi yang tidak mencukupi, malabsorpsi zat besi, infeksi parasit, penyakit kronis, dan zat gizi lain seperti vitamin C, vitamin B12, dan asam folat termasuk kekurangan. Timbulnya anemia pada masa remaja umumnya disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi karena kurangnya pengetahuan (Wiafe, Ayenu, and Eli-Cophie 2023).

Remaja dengan anemia dapat mengalami efek seperti kelelahan, lesu, lesu, penurunan aktivitas sel otak, dan

konsentrasi dan belajar yang buruk. Ini bisa sangat berbahaya dan berdampak negatif, seperti rentan terhadap pneumonia, sehingga lebih mudah melahirkan bayi lahir rendah. Berat badan bayi, menderita pendarahan, dan mempengaruhi keselamatan dan keamanan bayi. Hal ini dapat membahayakan ibu dan meningkatkan kematian ibu dan anak. Bayi yang lahir dengan berat badan kurang mengalami gangguan pertumbuhan metabolisme, termasuk IQ di bawah ambang batas normal. Bayi kemudian tumbuh menjadi bayi anemia dan jika tidak ditangani dengan cara yang sama, kembali menjadi remaja kekurangan zat besi (Khobibah et al. 2021).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Kadar Hb normal pada kelompok remaja adalah 12 g% ((WHO 2018). Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun, baik lajang maupun menikah. Ada sekitar 1,2 miliar anak muda di dunia, yang merupakan seperlima dari populasi dunia ((WHO 2018).

Remaja merupakan aset nasional untuk membina generasi penerus yang unggul, dan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dimana perubahan fisik, psikologis dan kognitif terjadi dengan sangat cepat. Kelompok usia ini rentan mengalami anemia karena melepaskan zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin selama menstruasi, mempercepat pertumbuhan dan meningkatkan aktivitas fisik ((Sirajudin et al. 2014)).

Penelitian sebelumnya, membuktikan bahwa pemberian kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan protein,

karbohidrat, dan lemak pada sari kurma serta kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P, dan Niasin dengan palmyra yang kaya kandungan Vit A mendukung sintesis hemoglobin, karbohidrat dan lemak pada sari kurma membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Mawaddah 2020).

Berdasarkan hasil pemeriksaan haemoglobin yang dilakukan oleh peneliti di Desa Karangraharja pada 46 remaja putri dan mendapatkan hasil yang mengalami anemia sebanyak 15 (32,7%) remaja putri. Dalam mengatasi anemia pada remaja ini selain memberikan tablet Fe, peneliti tertarik dengan melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Jus Kurlapa (Kurma dan Air Kelapa) terhadap peningkatan kadar Hb pada Remaja Putri di Desa Karangraharja Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2023”.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 30 remaja putri dengan tehnik *sample random sampling*. Analisis statistik yang digunakan menggunakan Paired T-test.

III. RESULT

Tabel 1. Hasil Uji Paired T-test

t	df	Sig.(2-tailed)
-5.757	29	0,000

Hasil analisis menggunakan Uji Paired T-test mendapatkan hasil yang diperoleh dengan nilai P-value $0,000 < 0,05$ yang berarti didapatkannya nilai yang significant bahwa jus kurlapa berpengaruh meningkatkan kadar HB pada remaja yang

mengalami anemia. Hasil analisis tersebut juga menunjukkan nilai T hitung 5.757 yang artinya adanya peningkatan kadar HB setelah diberikan jus kurlapa.

IV. DISCUSSION

Hasil uji statistic menggunakan Paired T-test didapatkan nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh jus kurlapa terhadap peningkatan kadar HB pada remaja anemia.

Penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestariningsih et al. 2018) yang menyatakan bahwa pemberian kurma berpengaruh terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri. Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma kaya akan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma mengandung faktor pembentuk hemoglobin seperti zat besi, asam folat dan vitamin C (Audrias et al. 2021).

Pembentukan hemoglobin membutuhkan sejumlah nutrisi selama pembentukan sel darah merah, yang terpenting adalah zat besi, vitamin B12 dan asam folat, serta vitamin C diperlukan untuk membantu penyerapan zat besi ke dalam tubuh. Tanpa nutrisi tersebut, pembentukan sel darah merah tidak akan cukup. Sel mungkin cacat dan tidak dapat membawa oksigen sebagaimana mestinya (Arenda Reka Narima Saptyasih 2016).

Air kelapa muda juga mengandung sejumlah nutrisi yang memperlancar hematopoiesis. Komposisi gizi jus kurlapa meliputi adanya asam folat, asam amino (arginin, asam aspartat, asam glutamat, glutamin, glisin, histidin, isoleusin, leusin, lisin, fenilalanin, prolin, serin, tirosin, triptofan) zat besi dan vitamin C Air kelapa muda mengandung asam folat yang dibutuhkan dalam berbagai jenis reaksi biokimia. Kekurangan folat menyebabkan penurunan aktivitas seluler, termasuk peran dalam metabolisme besi, khususnya fungsi reseptor transferrin. Asam folat juga diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan pematangannya di sumsum tulang (Arianti and Herlina 2020).

V. CONCLUSION

Hasil penelitian didapatkan bahwa jus kurlapa berpengaruh dalam meningkatkan kadar HB pada remaja yang mengalami anemia di Desa Karangraharja.

REFERENCES

- Anon. 2015. "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013." *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta.*
- Arenda Reka Narima Sptyasih. 2016. "HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, ASAM FOLAT, VITAMIN B12 DAN VITAMIN C DENGAN KADAR HEMOGLOBIN SISWA DI SMP NEGERI 2 TAWANGHARJO KABUPATEN GROBOGAN." *Arenda Reka Narima Sptyasih* 4(Mi):5–24.
- Arianti, Sri Ayu, and Reni Herlina. 2020. "HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI AIR KELAPA DENGAN PENINGKATAN HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS CIKANCUNG." *Avicenna: Journal of Health Research* 3(2):25–32. doi: 10.36419/avicenna.v3i2.414.
- Audrias, Auda, Dainty Maternity, Dewi Yuliasari, and Ana Mariza. 2021. "Pemberian Sari Dapat Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(4):772–79. doi: 10.33024/jkm.v7i4.4888.
- Khobibah, Khobibah, Tri Nurhidayati, Mimi Ruspita, and Budi Astyandini. 2021. "Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 3(2):11. doi: 10.26714/jpmk.v3i2.7855.
- Lestariningsih, Sri, Gangsar Indah Lestari, Jurusan Kebidanan, and Politeknik Kesehatan Tanjung Karang. 2018. "Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kurma Increased Levels of Hemoglobin in Daughter Adolescents." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 11(2):57–64.
- Mawaddah, Sofia. 2020. "Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia." *Media Informasi* 15(2):160–64. doi: 10.37160/bmi.v15i2.385.
- Sirajudin, Mustamin, Nadimin, and Suriani. 2014. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Vidayati, Lelly Aprilia, Alis Nurdiana, and Norma Farizah Fahmi. 2020. "Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja." *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)* 2(1):55–61.
- WHO. 2018. "Global Nnutrition Ttargets 2015 Anaemia Policy Brief."
- Wiafe, Michael Akenteng, Jessica Ayenu, and Divine Eli-Cophie. 2023. "A Review of the Risk Factors for Iron Deficiency Anaemia among Adolescents in Developing Countries." *Anemia* 2023. doi: 10.1155/2023/6406286.