

**PEMBERIAN BUAH KURMA GUNA PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 KOTA PEMATANG SIANTAR**

Vera Renta Siahaan<sup>1\*</sup>, Safrina Daulay<sup>2</sup>, Yeyen Damanik<sup>3</sup>, Tengku Sri Wahyuni<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan  
Korespondensi email <sup>1</sup> vlo\_vera@yahoo.com

**ABSTRAK**

Pendahuluan Kadar hemoglobin yang kurang berdasarkan nilai rujukan, merupakan salah satu tanda dari anemia. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4%.

Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia melalui konsumsi buah kurma di SMAN 5 Kota Pematang Siantar.

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini menilai kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kurma selama 21 hari, penyuluhan tentang manfaat kurma dan anemia. Dilakukan pada 70 orang remaja putri (siswi SMA Negeri 5 Pematangsiantar).

Hasil pemeriksaan Hb sebelum diberikan kurma sebanyak 28 siswi mengalami anemia ringan (40%) dan 1 siswi mengalami anemia sedang (1.4%). Sesudah diberikan kurma selama 21 hari diperoleh hasil sebanyak 52 siswi mengalami peningkatan kadar Hb (84.28%), dan 11 siswi tidak mengalami peningkatan Hb (15.71%).

Kesimpulan Kurma bermanfaat terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Diperlukan penyuluhan tentang manfaat kurma terhadap siswi remaja putri tentang manfaat kurma terhadap anemia.

Kata Kunci : anemia, kurma, remaja putri

**ABSTRACT**

*Introduction The Deficiency of hemoglobin levels based to reference score is one sign of anemia. Youth Female is a group susceptible exposed to anemia. According to the 2013 Basic Health Research (Riskesdas) data, the prevalence of anemia in Indonesia is 21.7%, with anemia sufferers aged 5-14 years being 26.4% and patients aged 15-24 years being 18.4%. The purpose of this community service is to increase youth girl knowledge to preventive anemia through kurma fruit in SMAN 5 Pematangsiantar City.*

*The Method used in this community service is to give counseling about anemia and the benefit of kurma after that, we check the score of level hemoglobin before and after consume kurma for 21 days. It did on 70 female students in SMAN 5 Kota Pematangsiantar.*

*The result show before the female students consume kurma is 28 students have low anemia (40%) and a student middle anemia (1.4%). After they consume kurma for 21 days, the results show 52 students have an increase of hemoglobin (84,28%) and, 11 students are no different in hemoglobin levels (15,71%).*

*Conclusion Kurma fruits are a benefit for increase hemoglobin levels. Counseling about the advantage of kurma for anemia required for female students.*

*Kata Kunci : anemia, kurma, youth girl*

## 1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia di dunia berkisar 40 sampai 88%. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4%. Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. (Kemenkes RI, 2018b) (Kemenkes RI, n.d.) Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa 76,2% remaja putri mendapatkan tablet tambah darah. Remaja putri yang mendapat tablet tambah darah di sekolah sebesar 80,9%, fasilitas kesehatan 14,9%, dan inisiatif sendiri 9,7%. Remaja yang mendapatkan tablet tambah darah tersebut yang mengkonsumsi tablet tambah darah <52 butir sebesar 98,6%. (Kemenkes RI, 2018b). Presentase remaja putri umur 12-18 tahun mendapat tablet tambah darah pada tahun 2016 di Indonesia sebanyak 10,3% dan pada tahun 2017 meningkat menjadi 12,4%. Presentase remaja putri umur 12-18 tahun yang mendapat tablet tambah darah di Provinsi Bali sebanyak 38,6% (Kemenkes RI, 2018b).

Melihat dampak anemia dan prevalensi anemia yang tinggi pada wanita, maka penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini, sebelum remaja putri menjadi ibu hamil. Dalam siklus hidup, tahap masa remaja terutama remaja puteri sangat penting, karena pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang, bila proses ini berlangsung secara baik tentu akan menghasilkan remaja putri yang sehat dan pada akhirnya akan menghasilkan calon ibu yang sehat pula. Salah satu cara mencegah dan menanggulangi anemia adalah dengan pemberian tablet besi, namun banyak orang yang kurang menyukai mengkonsumsi obat. Selain itu, penggunaan tablet besi juga memiliki efek samping yang dapat ditimbulkan akibat mengkonsumsi tablet zat besi.

Diperlukan alternatif lain dalam pemberian tablet besi. Alternatif pengganti tablet besi adalah dengan mengkonsumsi buah kurma. Buah kurma merupakan hasil olahan yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah (Decuyper, 2002 dalam Zen, 2013). Kurma yang memiliki nama latin *Phoenix dactilifera*. Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh, salah satunya yaitu kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, kurma juga memiliki rasa yang manis dan digemari. (Decuyper, 2000 dalam Zen, 2013) (Rahmawati & Silviana, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Cholifah & Amalia, 2017) tentang pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, menunjukkan Ada pengaruh pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan

penelitian (Rahayu, 2017) pengaruh pemberian buah kurma (*phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada pemenuhan gizi ibu hamil anemia, menunjukkan ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin atau perbedaan yang bermakna ( $P < 0,05\%$ ).

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat terhadap siswa remaja putri SMAN5 Kota Pematangsiantar.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

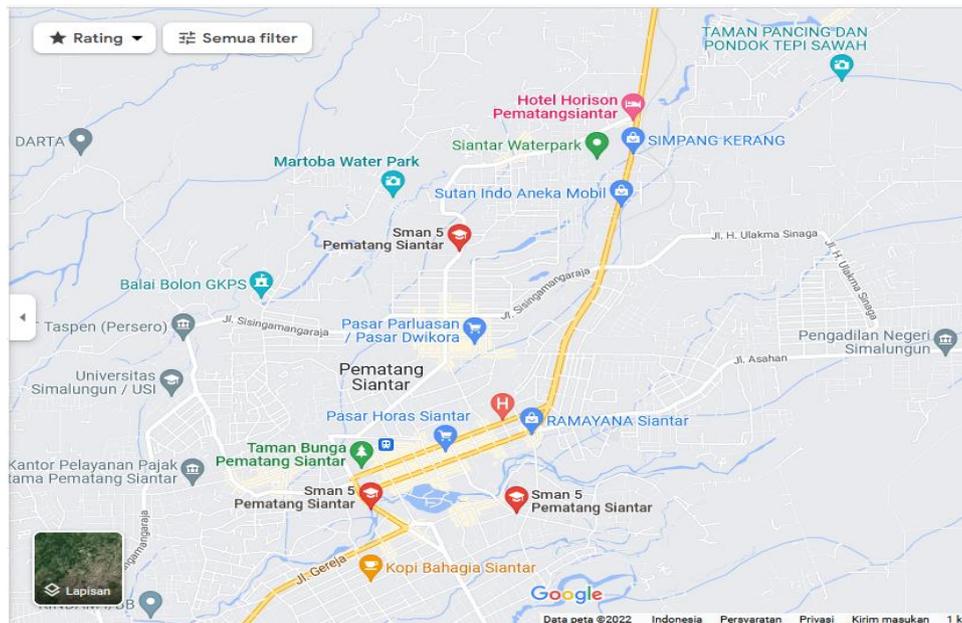
### A. Masalah

Remaja mempunyai risiko paling tinggi mengalami anemia karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan serta adanya menstruasi. Jika wanita mengalami anemia maka menjadi sangat berbahaya pada waktu hamil dan melahirkan. Hal tersebut dapat menyebabkan bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), keguguran, anemia pada bayi serta dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayi pada waktu proses persalinan.

### B. Rumusan Pertanyaan

Apakah konsumsi buah kurma dapat mencegah dari penyakit anemia?

### C. MAP



## 3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam darah kurang dari nilai standar (normal). Hemoglobin adalah protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel darah merah. Hemoglobin terdiri dari materi yang mengandung besi yang disebut *heme* dan protein *globulin*. (Masthalina, Laraeni, & Dahlia, 2015) (WHO, 2011). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Selain itu, hemoglobin juga

membawa kembali korbondiodksida dan karbonmonoksida dari seluruh sel ke paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh, juga berperan dalam keseimbangan pH darah. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya. (Kemenkes RI, 2018a)

Remaja putri dan wanita usia subur lebih mudah menderita anemia, karena : Remaja putri memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Remaja putri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja putri dan wanita usia subur yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri dan wanita usia subur juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya (Rahmawati & Silviana, 2019) (Kemenkes RI, 2018a).

Menurut (Fadila & Kurniawati, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja puteri secara umum meliputi tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi, sosial ekonomi, status kesehatan, aktifitas fisik, dan pola siklus menstruasi.

#### **4. METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja putri, dimana sebelum siswi diberikan kurma, Kegiatan ini dilakukan terhadap 70 remaja putri/siswi. Kegiatan ini diawali dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat kurma terhadap anemia dengan menggunakan metode penyuluhan menggunakan ceramah dengan media berupa laptop dan perangkat LCD proyektor, pengeras suara *portable (sound system wireless)* dan materi penyuluhan dalam bentuk *power point*. Setelah diberikan penyuluhan, maka siswa diukur Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi kurma. Hb diperiksa sebelum dan sesudah diberikan kurma selama 21 hari kepada 70 orang remaja putri.

#### **5. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAHASAN**

##### **A. Hasil**

Dari pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan selama 21 hari diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Penyuluhan tentang manfaat buah kurma terhadap peningkatan kadar anemia dilakukan kepada 70 orang remaja putri siswi SMA Negeri 5 Pematangsiantar.
2. Pemeriksaan Hb sebelum diberikan kurma dengan hasil sebanyak 28 siswi mengalami anemia ringan (40%) dan 1 siswi mengalami anemia sedang (1.4%) dan sebanyak 41 siswi memiliki Hb normal (58.6%).
3. Pemeriksaan Hb sesudah diberikan kurma diperoleh hasil sebanyak 52 siswi mengalami peningkatan kadar Hb (84.28%), dan 11 siswi tidak mengalami peningkatan Hb (15.71%). Masih terdapat 7 siswi yang

masih mengalami anemia ringan (10%) setelah diberikan kurma selama 21 hari dan 90% memiliki Hb normal.



Gambar 1 Pembagian Kurma kepada remaja putri



Gambar 2 Pemberian Penyuluhan



Gambar 3 Peserta Pengabdian Masyarakat

#### B. Pembahasan

Hasil pemeriksaan Hb sebelum diberikan kurma sebanyak 28 siswi mengalami anemia ringan (40%) dan 1 siswi mengalami anemia sedang (1.4%). Sesudah diberikan kurma selama 21 hari diperoleh hasil sebanyak 52 siswi mengalami peningkatan kadar Hb (84.28%), dan 11 siswi tidak mengalami peningkatan Hb (15.71%). Dari 28 siswi yang mengalami anemia ringan sebelum diberikan kurma berkurang menjadi 7 siswi yang masih mengalami anemia ringan (10%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cholifah & Amalia, 2017) yaitu ada pengaruh yang signifikan antara pemberian kurma terhadap kadar haemoglobin penderita anemia di SMK Raden Umar Said Kudus Tahun 2016 dengan hasil *p* value sebesar 0,008. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh (Novadela & Imron, 2015) tentang pengaruh pemberian tablet fe dan buah kurma pada mahasiswa di jurusan kebidanan tanjungkarang, hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin (Novadela & Imron, 2015).

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Pada masa remaja kebutuhan zat besi juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Pada wanita kebutuhan zat besi lebih tinggi, karena kehilangan zat besi selama masa menstruasi. Berdasarkan review yang dilakukan oleh (Rahmawati & Silviana, 2019) menyatakan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi buah kurma maupun ekstrak kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil rata-rata hemoglobin sebelum diberikan kurma yaitu anemia ringan, namun setelah di berikan kurma rata-rata hemoglobin meningkat.

Remaja putri yang berada pada masa pubertas berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu dapat dipengaruhi juga oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2018a). Untuk meningkatkan kadar hb maka diperlukan konsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya dengan mengkonsumsi kurma. Salah satu manfaat kurma adalah sebagai bahan pengobatan pada anemia dan

penyakit demam berdarah. Kandungan zat besi dalam kurma 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 berikatan dengan heme dan globin, yang nantinya membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Sari, 2013).

## 6. KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan kurma selama 21 hari.
2. Kurma bermanfaat terhadap peningkatan kadar hemoglobin.
3. Penyuluhan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri siswi SMAN 5 Kota Pematangsiantar tentang manfaat kurma terhadap anemia.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Cholifah, N, Amalia, E. *Aplikasi Pemberian Kurma Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. (2017) The 5 Urecol Proceeding, 381-387.*

Fadila, Kurniawati. *Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu*

Masthalina, Laraeni, Dahlia (2015). *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. Jurnal KESMAS 11 (1), 80-8*

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS.*

Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).*

Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Novadela, T, Imron, R (2015). *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Buah Kurma Pada Mahasiswi Di Jurusan Kebidanan Tanjungkarang. Jurnal Keperawatan Vol, XI, No.2, 305-308*

Rahayu, RD (2017) *Efektifitas Penambahan Sari Kurma Dalam Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 2, No 2, September 2017, 97 - 103.*

Rahmawati, Silviana (2019). *Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin: A Rivew: Jurnal Kebidanan*

Sari. (2013). *Manfaat Buah Kurma.* Yogyakarta: Home Health.

WHO. *Haemoglobin concentration for the diagnosis of aenemia and assessment of severity. Vitamin and Mineral Nutrition System.* Geneva. World Health Organization. 2011

[www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html](http://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html)

Zen, Pertiwi, Chodidjah (2013). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix dactylifera) terhadap Kadar Hemoglobin*. Jurnal Sains Medika Vol. 5, No. 1, Januari - Juni 2013 : 17-19