



JM

Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)

© The Author(s) 2025

**PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE DAN JUS KURMA TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 BANGKINANG KOTA**

**THE EFFECT OF GIVING FE TABLETS AND DATE JUICE ON INCREASING
HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT FEMALES
AT SMAN 1 BANGKINANG CITY**

**ZELVA YENA, FATMA NADIA, LISVIA ROSE, MEIRITA HERAWATI
FAKULTAS KESEHATAN/FAKULTAS TEKNOLOGI KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN DAN TEKNOLOGI AL INSYIRAH
Email: zelvayena46@gmail.com**

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Martini, 2015). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Tablet Fe dan Jus Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin di SMAN 1 Bangkinang Kota. Metode: Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain Pre-Experimental design dengan rancangan pre-post test control group design. Jenis penelitian dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol. Hasil dan Pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian frekuensi umur responden pada kelompok intervensi adalah umur 15 tahun sebesar 6 (75%) dan kelompok Kontrol adalah umur 15 tahun sebesar 5 (62,5%), frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Intervensi pada Pre Test adalah Anemia sebesar 4 (50%) pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%), frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Kontrol pada Pre Test adalah Anemia sebesar 3 (37,5%) pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%). Berdasarkan dari hasil analisis uji t-independent diperoleh nilai correlation ($0,951 > 0,05$) dan nilai p value sebesar 0,000 hal ini berarti bahwa p value $<$ dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) dan nilai correlation ($0,854 > 0,05$) dan nilai p value sebesar 0,001 hal ini berarti bahwa p value $<$ dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Tablet Fe). Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan antara fakta dan teori terdapat kesamaan yaitu bahwa mengkonsumsi jus kurma dan tablet Fe 1 kali seminggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja.

Kata Kunci: Haemoglobin, Jus Kurma, Tablet Fe

ABSTRACT

Introduction: Abstract Adolescence, between the ages of 10 and 19, is a transitional period characterized by physical and psychological changes. Adolescence is a time of growth and development, both physically and mentally, and physically, resulting in a greater need for nutritious food (Martini, 2015). This study was conducted with the aim of determining the effect of administering Fe Tablets and Date Juice on increasing hemoglobin levels at SMAN 1 Bangkinang Kota. **Method:** This study used an experimental research type with a pre-experimental design with a pre-post test control group design. This type of research uses experimental groups and control groups. **Result and Discussion** Based on the results of the study, the frequency of respondents' ages in the intervention group was 15 years old at 6 (75%) and the Control group was 15 years old at 5 (62.5%), the frequency of respondents' Hemoglobin in the Intervention group in the Pre Test was Anemia at 4 (50%) in the Post Test was Not Anemia at 8 (100%), the frequency of respondents' Hemoglobin in the Control group in the Pre Test was Anemia at 3 (37.5%) in the Post Test was Not Anemia at 8 (100%). Based on the results of the t-independent test analysis, the correlation value ($0.951 > 0.05$) and the ρ value of 0.000 were obtained. This means that the ρ value < 0.05 , which means there is a significant/strong influence between the pre-test measurements (before being given Date Juice and Fe Tablets) and the post-test measurements (after being given Date Juice and Fe Tablets) and the correlation value ($0.854 > 0.05$) and the ρ value of 0.001, this means that the ρ value < 0.05 , which means there is a significant/strong influence between the pre-test measurements (before being given Fe Tablets) and the post-test measurements (after being given Fe Tablets). **Conclusion :** Based on the research results, there are similarities between facts and theories, namely that consuming date juice and Fe tablets once a week can increase hemoglobin levels in teenagers.

Keywords: Haemoglobin, Date Juice, Fe Tablets

PENDAHULUAN

Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Dieniyah et al., 2019). Remaja adalah masa transisi menuju dewasa. yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir dan ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Berdasarkan World Health Organization (WHO) remaja merupakan orang yang berusia 10 hingga 19 tahun (Levimah et al, 2024).

Masa remaja ditandai oleh ciri-ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan

kelenjar seksual. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan - perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral, diantara masa anak-anak menuju masa dewasa (Hardianti et al., 2023). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari - harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Martini, 2015).

Jumlah penduduk usia remaja (10-19

tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia ialah 48,9% lebih tinggi dari pada Riskesdas tahun 2013 yaitu 21,7%. Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia remaja di Indonesia yaitu 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Angka Kematian Ibu (AKI) menurut Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup dan penyebab utama kematian ibu adalah pre-eklampsia dan eklampsia (32,4%) serta perdarahan paska persalinan (20,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) kurang dari normal sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian. Anemia berhubungan dengan malnutrisi yang merupakan dampak multifactor dan interaksi antara konsumsi makanan serta kejadian infeksi. Resiko anemia bervariasi sepanjang hidup, tetapi ada beberapa periode rentan yang lebih besar dalam kehidupan. Variasi tersebut karena perubahan cadangan zat besi, tingkat konsumsi zat besi, kebutuhan atau karena

kehilangan zat besi. Anak balita, remaja dan ibu hamil merupakan kelompok rentan anemia (Siti Uswatun Chasanah, Et al, 2019).

Remaja putri (rematri) pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa hamil, kebutuhan zat besi meningkat tiga kali lipat karena terjadi peningkatan jumlah sel darah merah ibu untuk memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Suplementasi zat besi berkaitan secara signifikan dengan penurunan risiko anemia (Kemenkes RI, 2018).

Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada WUS pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada rematri dan WUS dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah.

Kementerian Kesehatan menjalankan program pemberian tablet Fe bagi remaja putri, tablet Fe diberikan kepada remaja putri untuk mengatasi anemia. Target remaja putri yang bersekolah di tingkat SMP-SMA sederajat mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin 1 tablet setiap minggu minimal 26 tablet dalam setahun pada tahun 2022 targetnya sebesar 54%, seperti tercantum dalam Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024. Selain untuk menurunkan angka kejadian anemi pada remaja putri pemberian tablet Fe juga untuk meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh, dan tidak melahirkan bayi stunting (Kemenkes RI, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia adalah pemberian tablet tambah darah ini bertujuan yang pertama untuk menjalankan program pemerintah

tentang pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemes, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar (Cut Yuniwati, et al. 2023).

Ada dua cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk remaja putri adalah pemberian suplementasi besi melalui tablet tambah darah sedangkan terapi non farmakologi adalah mengonsumsi makanan seperti teh rosella, ekstrak daun kelor dan buah-buahan.

Kurma adalah buah yang banyak membantu tubuh termasuk membantu persalinan, mencegah stroke dan serangan jantung, mempercepat penyembuhan demam berdarah, mencegah pendarahan rahim dan mengobati anemia karena kaya akan kalsium dan zat besi yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang. Tubuh mendapat manfaat dari nutrisi yang terkandung dalam buah kurma. Glukosa, yang merupakan 50% dari buah kurma adalah kandungan utamanya. Kurma juga mengandung banyak vitamin yang diperlukan tubuh. Banyak mineral dan vitamin dapat ditemukan dalam 100 gram kurma kering, termasuk kalsium, zat besi, vitamin C, vitamin B2, asam folat dan protein (Levimah et al, 2024).

Jus kurma merupakan minuman yang berasal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, mineral, zat besi dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma ± mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Kurma mengandung zat besi, kandungan zat besi yang tinggi 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 empat buah globin, yang nantinya akan membentuk

satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Cut Yuniwati, et al. 2023).

Data hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan 15 orang pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota pada bulan Februari 2025, setelah dilakukan wawancara dan pemeriksaan hemoglobin terhadap 15 siswi, 9 orang siswa (60%) diantaranya sering mengeluh letih, lesu, lunglai, lemah saat menstruasi dan mengantuk saat proses belajar. Siswa tidak pernah mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin didapatkan 11 orang siswi (73%) siswi mengalami anemia ringan hingga sedang dengan kadar Hb 7,4 – 10,5 gr/dL.

Di daerah Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar, kurma sudah tidak asing lagi, mudah untuk didapatkan terutama pada bulan puasa namun diluar bulan puasa juga masih bisa didapatkan di swalayan-swalayan maupun di toko online, buah kurma merupakan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi. Selain harganya yang cukup ekonomis, rasanya manis dan enak disukai semua kalangan termasuk remaja dan anak-anak. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Jus Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain Pre-Experimental design dengan rancangan pre-post test control group design. Jenis penelitian dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Tablet Fe dan Jus Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin di SMAN 1 Bangkinang Kota. Populasi dalam penelitian adalah Remaja Putri kelas XI.5 SMAN 1 Bangkinang yang berjumlah 26 Orang

Remaja Putri dengan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 16 orang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok Intervensi 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu non probability sampling. Analisa data bivariat, dilakukan terlebih dahulu uji Normalitas untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak, kemudian dilanjutkan dengan uji Parametrik yaitu uji T-Independent Test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di SMAN 1 Bangkinang Kota

No	Umur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		F	%	F	%
1	15 Tahun	6	75	5	62,5
2	16 Tahun	2	25	3	37,5
Total		8	100%	8	100%

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah umur 15 tahun sebesar 6 (75%) dan kelompok Kontrol Sebagian besar adalah umur 15 tahun sebesar 5 (62,5%). Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan - perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hemoglobin Responden di SMAN 1 Bangkinang Kota pada Kelompok Intervensi

No	Kategori HB	HB Pre Test		HB Post Test	
		F	%	F	%
1	Anemia	4	50	0	0
2	Tidak Anemia	4	50	8	100
Total		8	100%	8	100%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Intervensi pada Pre Test

adalah Anemia sebesar 4 (50%) dan Tidak Anemia sebesar 4 (50%), pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hemoglobin Responden di SMAN 1 Bangkinang Kota pada Kelompok Kontrol

No	Kategori HB	HB Pre Test		HB Post Test	
		F	%	F	%
1	Anemia	3	37,5	0	0
2	Tidak Anemia	5	62,5	8	100
Total		8	100%	8	100%

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Kontrol pada Pre Test adalah Anemia sebesar 3 (37,5%) dan Tidak Anemia sebesar 5 (62,5%), pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%).

Tabel 4. Analisa Bivariat Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Kurma dan Tablet FE terhadap peningkatan Kadar Haemoglobin di SMAN 1 Bangkinang Kota pada Kelompok Intervensi

	<i>N</i>	<i>Me</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>S.E Mean</i>	<i>t</i>	<i>CI 95%</i>	<i>p-value</i>
Kadar HB							
Pre Test	8	12.0	0,3335	0,1179	10.706	-1.5413	0,000
Post Test	8	13.2				-0.9837	

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin memiliki rata-rata skor pada pre test 12.013 dan post test 13.275. Berdasarkan dari hasil analisis uji t-independent, pada kategori Kadar Hemoglobin diperoleh nilai correlation (0,951 > 0,05) dan nilai p value sebesar 0,000 hal ini berarti bahwa p value < dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota.

Tabel 5. Analisa Bivariat Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Tablet FE terhadap peningkatan Kadar Haemoglobin di SMAN 1 Bangkinang Kota pada Kelompok Kontrol

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>S.E Mean</i>	<i>t</i>	<i>CI 95%</i>	<i>p-value</i>
Kadar HB							
Pre Test	8	12.200	0,1927	0,0682	-8.072	-.711	0,001
Post Test	8	12.750				-.388	
						9	

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin memiliki rata-rata skor pada pre test 12.200 dan post test 12.750. Berdasarkan dari hasil analisis uji t-independent, pada kategori Kadar Hemoglobin diperoleh nilai correlation ($0,854 > 0,05$) dan nilai p value sebesar 0,001 hal ini berarti bahwa p value < dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota.

PEMBAHASAN

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah umur 15 tahun sebesar 6 (75%) dan kelompok Kontrol Sebagian besar adalah umur 15 tahun sebesar 5 (62,5%). Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan - perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Remaja putri merupakan usia produktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Siklus menstruasi tersebut akan berhenti setelah mencapai menopause. Semakin dini usia menstruasi maka semakin kuat risiko

terjadinya anemia.

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Intervensi pada Pre Test adalah Anemia sebesar 4 (50%) dan Tidak Anemia sebesar 4 (50%), pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%). Kebutuhan zat besi meningkat pada masa remaja baik remaja putra maupun remaja putri. Remaja putri membutuhkan zat besi yang lebih tinggi karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Selain itu, perhatian remaja putri terhadap bentuk tubuh yang ideal sangat tinggi, sehingga remaja putri sering membatasi asupan makannya. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi akan mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi. Oleh sebab itu, remaja putri termasuk salah satu kelompok yang berisiko tinggi menderita anemia.

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Haemoglobin responden pada kelompok Kontrol pada Pre Test adalah Anemia sebesar 3 (37,5%) dan Tidak Anemia sebesar 5 (62,5%), pada Post Test adalah Tidak Anemia sebesar 8 (100%).

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin memiliki rata-rata skor pada pre test 12.013 dan post test 13.275. Berdasarkan dari hasil analisis uji t-independent, pada kategori Kadar Hemoglobin diperoleh nilai correlation ($0,951 > 0,05$) dan nilai p value sebesar 0,000 hal ini berarti bahwa p value < dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti,et.al, (2023) dimana hasil penelitian menunjukkan Rerata kadar hemoglobin pre test pada kelompok eksperimen sebesar 11.19 gr/dL dan pada post test sebesar 12.99 gr/dL terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1.80 gr/dL. Setelah dilakukan pemberian Fe dan kurma Sukkari pada kelompok intervensi tidak ada lagi

remaja yang mengalami anemia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota. Hal ini dikarenakan kurma mengandung zat besi yang dapat mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin. Jus kurma merupakan minuman yang berasal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, mineral, zat besi dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma ± mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia (Satuhu dalam Cut Yuniwati, 2023).

Konsumsi kurma secara teratur dengan dosis atau takaran yang telah dianjurkan dalam waktu yang cukup dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena bahan-bahan utama yang diperlukan untuk pembentukan darah atau hemoglobin adalah Asam folat, vitamin B12, besi, kobalt, magnesium, zink, asam amino, vitamin C, vitamin B kompleks, dan lain-lain.

Tablet zat besi (Fe) atau tablet tambah darah memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, yang berfungsi membawa oksigen dalam sel darah merah. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, dan suplementasi dengan tablet Fe dapat membantu meningkatkan kadar Hb dan mengatasi anemia.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat kaitan antara Konsumsi tablet Fe dan Jus Kurma dengan Peningkatan kadar haemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota. Menurut asumsi peneliti, mengonsumsi Fe dan kurma lebih signifikan peningkatan kadar hemoglobinnya karena selain kandungan zat besi pada buah kurma juga memiliki kandungan protein dan berbagai macam vitamin seperti vitamin C. Vitamin C dapat

meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat yaitu dengan merubah besi feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30%. (Joel Goodman dalam Hardianti, et al. 2023).

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin memiliki rata-rata skor pada pre test 12.200 dan post test 12.750. Berdasarkan dari hasil analisis uji t-independent, pada kategori Kadar Hemoglobin diperoleh nilai correlation (0,854 > 0,05) dan nilai p value sebesar 0,001 hal ini berarti bahwa p value < dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti, et.al, (2023) tentang Pengaruh Fe Dan Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja di SMAN 1 Tanjung Palas Tengah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rerata kadar hemoglobin pre test pada kelompok kontrol sebesar 11.34 gr/dL dan pada post test sebesar 12.12 gr/dL terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0.78 gr/dL.

Tablet Fe adalah suatu suplemen panambah darah yang sangat dibutuhkan guna mencegah terjadinya anemia. Zat besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia dewasa. Zat besi merupakan mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Selain itu, mineral ini juga berperan sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat di tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan,

Menurut peneliti mengkonsumsi Fe 1 kali seminggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja. Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota dan Ada pengaruh yang signifikan/kuat antara pengukuran pre test (sebelum diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) dan pengukuran post test (setelah diberikan Jus Kurma dan Tablet Fe) pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota.

SARAN

Diharapkan untuk remaja yang ingin meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, disarankan untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, penting juga untuk menjaga gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang cukup dan menghindari konsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cut Yuniwati, Anda Syahputra & Henniwati (2023). Pengaruh Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.FJK, Vol. 3 No. 2 Juli- Desember 2023
- Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.
- dr. Aras Utami, MPH, AAK dra. Ani Margawati, M.Kes, PhD dr. Dodik Pramono, MSi.Med & Diah Rahayu Wulandari, SKM, M.Kes (2021). Anemia pada Remaja Putri. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Eka Yuni Safitri, dkk (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah (Ma) Al-Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2022. Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu.
- Erna Febriana (2021). Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Air Jeruk Lemon Plus Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Di Pondok Pesantren Harsallakum Dan Darussalam Kota Bengkulu Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Farhati,SST.M.Keb & Rika Resmana,SKM.M.Kes (2020). —MENGATASI ANEMIA DENGAN MIXED JUS KURMA DAN TERONG BELANDA”Bandung.
- Febriansyah, Handri dan Indriawati Ratna. (2016). Pengaruh Pemberian Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Madu (Apex Dorsalis) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Usia 16 Sampai 18 Tahun. Jurnal kesehatan Fakultas Ilmu Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hardianti, Inda Corniawati, & Elisa Goretti Sinaga. (2023). Pengaruh Fe Dan Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Di Sman 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023. Hardianti Et Al. - Volume 2 Nomor 4 (2023) 562 – 573.

- Harmoko (2017). Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Ma Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. Program Studi S1 Gizi Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta
- Hikmawati Fenti, (2017). Metodologi Penelitian. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Kemendes. (2018). Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Levimah, dkk (2024). Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 2 Rejang Lebong. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) | April, 2024 Volume 8 No. 1
- Martini. (2015). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man Metro. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, VIII(1), 1–7.
- Riskesdas bengkulu Kemenkes RI. (2018). Laporan Provinsi Bengkulu RISKESDAS 2018. 1–527.
- Rivqoh Saidah Anwar, Atit Tajmiati dan Sariesty Rismawati (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Pemanfaatan Aplikasi Ceria Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 4 Tasikmalaya. Asian Research Midwifery and Basic ScienceJournal, e-ISSN: 2723-6463 Volume 1 no 2 Juli 2024.
- Riwidikdo, H. 2013. Statistik Kesehatan dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian. Cetakan Pertama. Yogyakarta : CV. Rihama-Rohima.
- Siti Uswatun Chasanah.,SKM.,M.Kes, Prastiwi Putri Basuki.,SKM.,M.Si & Ika Mustika Dewi.,S.Kep.,Ns.,M.Kep. (2019). ANEMIA Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. Yogyakarta. STIKES WIRA HUSADA KEMENRISTEK DIKTI.
- Sujarweni, V.W. (2014). Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava media.