

PENGARUH KONSUMSI KURMA (*PHOENIX DACTYLIFERA*) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA

Khofidhotur Rofiah¹, Anis Nikmatul Nikmah², Betanuari Sabda Nirwana³,
Erike Yunicha Viridula⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Kadiri. Jl. Selomangleng No. 01,
Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Jawa Timur

Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan buah yang memberi banyak manfaat bagi tubuh karena mengandung zat besi, kalium, dan riboflavin dimana sangat penting untuk mencegah anemia. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan November Tahun 2024 terhadap 10 (100%) siswa didapatkan 6 (40%) diantaranya mengalami anemia dengan HB di bawah 11 gr % dan 2 (20%) dengan HB dibawah 9 gr%. Salah satu tanda laboratoris dari anemia yaitu kurangnya kadar hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental dengan metode *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang tidak mengalami menstruasi, terkena anemia ringan dan anemia sedang dengan sampel penelitian sebanyak 15 orang remaja yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian check-list penelitian, pengukuran kadar hemoglobin sebelum konsumsi kurma dengan menggunakan β -hemoglobin hemoque, diberi perlakuan kemudian diukur kembali sesudah perlakuan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis *Paired Sample T Test* dengan SPSS. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi kurma kadar hemoglobin mengalami kenaikan rata-rata 0,93 gr%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ($p = 0,000$) yaitu ada pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja. **Diskusi:** Upaya untuk mencegah anemia pada remaja perlu dilakukan salah satunya dengan mengkosumsi kurma karena kandungan gizi yag baik untuk kesehatan.

Kata kunci: Kadar Hemoglobin, Kurma, Remaja.

ABSTRACT

Pendahuluan: Dates (*Phoenix dactylifera*) are fruits that provide many benefits to the body because they contain iron, potassium, and riboflavin which are very important to prevent anemia. Based on a preliminary survey conducted in November 2024 of 10 (100%) students, 6 (40%) of them were anemic with HB below 11 gr% and 2 (20%) with HB below 9 gr%. One of the laboratory signs of anemia is a lack of hemoglobin levels. This study aims to find out whether there is an effect of date consumption on hemoglobin levels in adolescents at SMAN 2 Kediri City in 2024. **Metode:** This study uses a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design method. The population in this study is all adolescents who do not menstruate, are affected by mild anemia and moderate anemia with a research sample of 15 adolescents taken using purposive sampling techniques. Data collection was carried out by filling out a research checklist, measuring hemoglobin levels before consuming dates using hemoque β -hemoglobin, given a treatment and then measured again after treatment. Data analysis was carried out using the Paired Sample T Test hypothesis test with SPSS. **Hasil:** The results showed that after consuming dates, hemoglobin levels increased by an average of 0.93 gr%. The results of the analysis showed that ($p = 0.000$) that is, there was an effect of date consumption on hemoglobin levels in adolescents. **Diskusi:** Efforts to prevent anemia in adolescents need to be made, one of which is by consuming dates because of their nutritional content that is good for health.

Keywords: Hemoglobin Levels, Dates, Adolescents.

PENDAHULUAN

Anemia yaitu kondisi dimana total sel darah merah yang beroperasi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Keinginan fisiologi spesifik beragam pada manusia dan bergantung pada usia, gender dan dikatakan anemia apabila hemoglobin (Hb) berada dibawah normal, presentase hemoglobin (Hb) normal umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia didefinisikan seperti ketentuan hemoglobin (Hb) kurang dari 13,5g/dL dan pada wanita 12g/dL (Prasasti, 2020).

Anemia adalah jumlah selidarah merah atau besaran hemoglobin (Hb) atau protein pembawa o₂ dan CO₂ antara darah dan sel jejaring tidak memenuhi fungsi untuk membawa ke jaringan perifer, yang ditandai oleh menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan total sel darah merah dibawah normal (Handayani, 2019).

Menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, untuk penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2022). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% (Kemenkes RI, 2018).

Angka kejadian anemia di Kota Kediri pada tahun 2022 mencapai 57,1%. (Dinkes Kota Kediri, 2023). Prevalensi anemia pada remaja berdasarkan survei pendahuluan mengenai anemia yang telah dilakukan pada November 2024 di Dinas Kesehatan Kota Kediri pada data rekapitulasi hasil pendataan Kesehatan menunjukkan 12,82% siswa mengalami anemia di Kota Kediri (Dinkes Kota Kediri, 2024).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan November Tahun 2024 terhadap 10 (100%) remaja SMAN 2 Kota Kediri didapatkan 6 (40%) diantaranya mengalami anemia dengan HB di bawah 11 gr % dan 2 (20%) dengan HB dibawah 9 gr%. Hal ini menunjukkan tingginya kejadian angka kejadian anemia pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri.

Ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Rumpiati, 2010). Banyak remaja yang tidak suka mengonsumsi makanan sumber zat besi termasuk sayuran dan buah serta lebih senang mengonsumsi makanan siap saji yang umumnya mengandung kalori, kadar lemak dan gula yang tinggi tetapi rendah serat, zat besi, vitamin A, vitamin B, asam folat dan kalsium, meskipun mereka tahu bahwa salah satu penyebab anemia adalah karena kurangnya asupan zat besi dalam tubuh (Hapzah, 2012).

Apabila sejak remaja seorang wanita menderita anemia, maka akan mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan terganggu, lemah karena sering terkena infeksi, tidak aktif, malas, cepat lelah, di sekolah sulit berkonsentrasi dalam belajar, mengantuk, akibat lebih lanjutnya akan mempengaruhi kecerdasan dan daya tangkap anak. Selain itu, akan semakin berat kondisinya bila wanita tersebut menikah dan hamil, karena kehamilan membutuhkan lebih banyak jumlah zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya, maka akan berdampak pada kematian bayi, bayi lahir abnormal, kematian prematur, berat badan bayi lahir rendah, dan kematian ibu (Dilla, 2009).

Kurma atau dalam bahasa latin disebut sebagai *Phoenix dactylifera* merupakan sejenis tanaman Palma yang banyak ditanam di negara Timur Tengah dan Afrika Utara. Banyak ahli dan peneliti

mengakui bahwa buah kurma merupakan makanan kesehatan yang sangat luar biasa (Subagja, 2013). Kandungan berbagai nutrisi dalam kurma memberi banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaat yang diberikan kurma antara lain dapat mencegah anemia karena kaya akan kandungan kalsium dan besi, yang merupakan dua unsur elektif yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang (Pravitasari, 2009).

Menurut Handita dan Cahyo dalam Giyatmo (2013), kurma mengandung nutrisi yang berguna bagi tubuh dan kandungan glukosanya lebih besar dari buah lainnya. Kandungan zat besinya sangat tinggi membantu pembentukan hemoglobin yang dapat mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu mempercepat metabolisme dalam sel. Bahan utama yang diperlukan untuk pembentukan darah adalah asam folat, vitamin B12, besi, kobalt, magnesium, Cu, Zn, asam amino, vitamin C, B kompleks, dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh Pravitasari (2009) didapatkan bahwa pemberian ekstrak buah kurma 60 – 120 mg/Kg BB dapat meningkatkan kadar besi pada tikus normal.

Meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya zat besi dengan adanya penyuluhan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dapat mencegah terjadinya anemia.

Selain itu salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mencegah anemia adalah dengan mengkonsumsi kurma karena kandungannya yang sangat baik dan bermanfaat terutama kandungan zat besinya yang tinggi serta rasanya yang enak. Kandungan kurma akan zat besi dan kalium yang tinggi sangat penting dalam proses eritropoesis atau produksi sel darah merah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan alat digital hemoglobin test di SMAN 2 Kota Kediri pada November Tahun 2024 didapatkan data primer bahwa dari 10 remaja putri, 6 orang remaja (60%) diantaranya mengalami anemia. Dari 6 orang remaja tersebut yang terkena anemia sedang sebanyak 20% dan yang terkena anemia ringan sebanyak 40%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak remaja yang mengalami anemia.

Berdasarkan fenomena di atas bahwa banyaknya remaja putri yang memiliki hemoglobin rendah yang disebabkan oleh defisiensi Fe dapat mengakibatkan meningkatnya angka kesakitan dan kematian, menurut peneliti ini merupakan masalah yang urgent. Berdasarkan data di SMAN 2 Kota Kediri, masalah tersebut belum pernah dilakukan penelitian sehingga memenuhi kaidah originalitas tema penelitian. Berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga, biaya, kesesuaian kompetensi dan ciri responden untuk pengukuran, penelitian ini dimungkinkan untuk dilaksanakan. Apabila dilakukan penelitian juga dapat membawa manfaat baik bagi responden maupun institusi tempat penelitian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengungkap tentang pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri Provinsi Jawa Timur Tahun 2024.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif, pendekatan pre eksperimental dan desain penelitian *pretest and posttest one group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Kota Kediri. Pelaksanaan penelitian berupa pretest (pengukuran kadar HB), kemudian intervensi berupa pemberian kurma sebanyak 100 gr yang diberikan kepada remaja yang mengalami anemia ringan dan sedang,

sesudah diberikan intervensi selama 7 hari kemudian dilakukan pretest (pengukuran kadar HB). Pemberian intervensi hanya satu kali pemberian dalam 1 hari. Populasi pada penelitian ini semua remaja di SMAN 2 Kota Kediri pada bulan November tahun 2024. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini remaja di MTS Wali Songo dengan rentang usia antara 13-16 tahun. Jumlah sampel sebanyak 16 orang di SMAN 2 Kota Kediri berdasarkan *teknik purposive sampling* (Sugiyono, 2018). Instrumen penelitian berupa *check-list*/lembar pengumpulan data, SOP pemeriksaan hemoglobin dengan metode *hemoque* dan SOP pemberian kurma (*Phoenix dactylifera*). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | F | % | |
|-------------------------|-----------------|-------|-------|
| Umur | | | |
| 13-14 tahun | 10 | 66,67 | |
| 15-16 tahun | 5 | 33,33 | |
| Pekerjaan | | | |
| Ayah | Pegawai Swasta | 3 | 20 |
| | PNS | 2 | 13,33 |
| | Wiraswasta | 5 | 33,33 |
| | Petani | 2 | 13,33 |
| | Buruh | 3 | 20 |
| Ibu | Pegawai Swasta | 2 | 13,33 |
| | Wiraswasta | 1 | 6,67 |
| | Buruh | 2 | 13,33 |
| | IRT | 10 | 66,67 |
| Pendidikan | | | |
| Ayah | Dasar (SD, SMP) | 7 | 46,7 |
| | Menengah | 7 | 46,67 |
| | Tinggi | 1 | 6,67 |
| Ibu | Dasar (SD,SMP) | 11 | 73,3 |

| | | | |
|-------------------------------|----------------|---------------|-------|
| | Menengah | 3 | 20 |
| | Tinggi | 1 | 6,67 |
| Pola Mestruasi | | | |
| Keteraturan Menstruasi | Rendah | 3 | 20 |
| | Normal | 11 | 73,33 |
| | Tinggi | 1 | 6,67 |
| Lama Menstruasi | <3 hari | 0 | 0 |
| | 3-7 hari | 14 | 93,33 |
| | >8 hari | 1 | 6,67 |
| IMT | | | |
| | Kurus | 5 | 33,33 |
| | Normal | 10 | 66,67 |
| | Gemuk | 0 | 0 |
| Kejadian Anemia | | | |
| Sebelum | Anemia Ringan | 14 | 93,3 |
| | Anemia Sedang | 1 | 6,7 |
| | Tidak Anemia | 0 | 0 |
| | Sesudah | Anemia Ringan | 8 |
| | Anemia Sedang | 0 | 0 |
| | Tidak Anemia | 7 | 46,7 |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari responden sebagian besar (66,67 %) yang mengalami *anemia* berumur 13-14 tahun, karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa dari ayah responden hampir setengahnya (33,33%) bekerja sebagai wiraswasta dan dari ibu responden sebagian besar (66,67%) menjadi ibu rumah tangga, karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa dari ayah responden hampir setengahnya (46,67%) berpendidikan Dasar dan hampir setengahnya lagi (46,67%) berpendidikan dasar dan dari ibu responden Sebagian besar (73,3%) berpendidikan Dasar (SD,SMP), karakteristik Pola Menstruasi menunjukkan bahwa dari responden sebagian besar (73,33%) memiliki keteraturan menstruasi normal dan hampir seluruhnya (93,33%) memiliki lama menstruasi 3 – 7 hari, karakteristik IMT menunjukkan bahwa dari responden sebagian besar (66,67%) memiliki IMT normal, karakteristik kadar HB sebelum konsumsi kurma menunjukkan bahwa dari responden yaitu hampir seluruhnya (93,3 %) sebelum konsumsi kurma (*Phoenix*

Dactylifera) mengalami anemia ringan dan karakteristik kadar HB sesudah konsumsi kurma menunjukkan bahwa dari responden sebagian besar (53,3%) sesudah konsumsi kurma masih mengalami anemia ringan dimana mengalami penurunan jumlah dibandingkan sebelum konsumsi kurma.

Tabel 2. Data Statistik Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Kurma (*Phoenix Dactylifera*) pada Remaja

| Kadar HB | Statistik | | | | | |
|----------|-----------|--------|----------|----------|-----------|-----------|
| | Mean | Median | SD | SE | Max | Min |
| Sebelum | 10,81 | 10,60 | 0,5 9 | 0,1 5 | 11,8 0 | 9,90 |
| Sesudah | 11,75 | 11,90 | 0,6 1 | 0,1 5 | 12,8 0 | 10,9 0 |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari responden sebelum konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) memiliki kadar hemoglobin sekitar 10,81 gr% dan sesudah konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) memiliki kadar hemoglobin sekitar 11,75 gr%.

Tabel 3. Tabulasi Silang Kadar Hemoglobin

| | Kadar HB | | | | | |
|-----------|----------|--------|----------|----------|-----------|-----------|
| | Mean | Median | SD | SE | Max | Min |
| Sebelum | 10,81 | 10,60 | 0,5 9 | 0,1 5 | 11,8 0 | 9,90 |
| Sesudah | 11,75 | 11,90 | 0,6 1 | 0,1 5 | 12,8 0 | 10,9 0 |
| P = 0,000 | | | α = 0,05 | | | |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian kurma (*Phoenix Dactylifera*) pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri Provinsi Jawa Timur Tahun 2024 adalah mengalami kenaikan sekitar 0,93 gr%.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Paired Sample T Test*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi 0,00 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri Provinsi Jawa Timur Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pada siswa yang mengalami anemia tersebut didapatkan pula bahwa dari ayah responden hampir setengahnya (33,33%) bekerja sebagai wiraswasta dan dari ibu responden sebagian besar (66,67%) menjadi ibu rumah tangga dimana sebagian besar (66,67%) memiliki sosial ekonomi keluarga sejahtera I dan hampir setengahnya (33,33%) memiliki sosial ekonomi keluarga pra sejahtera.

Menurut Yayuk Farida, dkk dalam Dian (2017) menyatakan bahwa perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Hal ini yang terjadi pada responden, pekerjaan orang tua yang berpengaruh pada pendapatan dan status sosial ekonomi yang rendah menyebabkan timbulnya anemia. Pendapatan yang menurun akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas dan jumlah pangan yang dibeli, yang dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat gizi, salah satunya tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat besi, sehingga dapat berdampak timbulnya kejadian anemia. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas yang lebih baik dan jumlah yang mencukupi kebutuhan seluruh keluarga.

Dari ayah responden hampir setengahnya (46,67%) berpendidikan SMA dan dari ibu responden hampir setengahnya (40%) berpendidikan SD. Tingkat pendidikan keluarga biasanya pendidikan ibu mempengaruhi status kesehatan keluarga untuk mencapai status kesehatan keluarga sehat secara optimal (Bapelkes, 2004). Menurut Depkes (2007), anemia terjadi karena

: (1) kandungan zat besi makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan, (2) meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, dan (3) meningkatnya pengeluaran zat besi dari tubuh.

Pendidikan ibu merupakan hal penting yang menjadi modal utama dalam mengatur keuangan keluarga, juga berperan dalam menyusun makanan keluarga, serta mendidik, mengasuh dan merawat anak. Pada responden tingkat pendidikan orang tua terutama ibu yang rendah menjadi salah satu penyebab karena penyusunan makanan untuk anggota keluarga yang tidak memenuhi keseimbangan asupan gizi.

Makanan dengan kualitas dan jumlah yang kurang dengan tidak memperhatikan keperluan gizi yang harusnya diterima oleh anggota keluarga karena ketidaktahuan dan tingkat pendidikan yang rendah berdampak timbulnya defisiensi gizi serta anemia pada remaja putrinya yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan setiap bulannya mengalami menstruasi.

Kurma atau dalam bahasa latin disebut sebagai *Phoenix dactylifera* mengandung berbagai nutrisi yang banyak bermanfaat bagi tubuh. Salah satu manfaat yang diberikan kurma antara lain dapat mencegah anemia karena kaya akan kandungan kalsium dan besi, yang merupakan dua unsur elektif yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang (Pravitasari, 2009). Kandungan besi dalam kurma adalah 2,69 mg dan kandungan kaliumnya 521 mg dalam setiap 100 gr kurma. Menurut Handita dan Cahyo dalam Giyatmo (2013), kandungan zat besinya sangat tinggi membantu pembentukan hemoglobin yang dapat mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu mempercepat metabolisme dalam sel. Bahan utama yang diperlukan untuk pembentukan darah adalah asam folat, vitamin B12, besi, kobalt, magnesium, Cu, Zn, asam amino, vitamin C, B kompleks, dan lain-lain.

Kandungan besi dan kalium dalam kurma sangat bermanfaat untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Selain itu kandungan riboflavin dalam kurma sebanyak 0,05 mg dalam setiap 100 gr kurma juga banyak berperan dalam proses pembentukan sel darah merah. Rasa kurma yang enak, manis dan praktis dimakan juga disukai oleh remaja. Kandungan mineral dan vitamin pada kurma juga membantu untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja putri. Kandungan besi dalam kurma membantu memenuhi kebutuhan besi dalam masa pertumbuhan dan menggantikan besi yang hilang saat menstruasi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden sebagian besar (66,67 %) yang mengalami anemia berumur 16 tahun, dari ayah responden hampir setengahnya (33,33%) bekerja sebagai wiraswasta, dari ibu responden sebagian besar (66,67%) menjadi ibu rumah tangga, dari ayah responden hampir setengahnya (46,67%) berpendidikan SMA, dari ibu responden hampir setengahnya (40%) berpendidikan SD., dari responden sebagian besar (66,67%) memiliki sosial ekonomi keluarga sejahtera, hampir setengahnya (33,33%) memiliki sosial ekonomi keluarga pra sejahtera, dari responden sebagian besar (73,33%) memiliki keteraturan menstruasi normal, hampir seluruhnya (93,33%) memiliki lama menstruasi 3 – 7 hari, dari responden hampir seluruhnya (80%) memiliki kebiasaan makan 3 kali/ hari, hampir seluruhnya (86,67%) tidak pantang makan, sebagian besar responden (60%) jarang minum kopi/ teh, seluruhnya (100%) tidak melakukan diet, dan dari responden sebagian besar (66,67%) memiliki IMT normal.

Parameter yang paling umum dipakai untuk menunjukkan massa eritrosit adalah kadar hemoglobin. Melalui pengukuran kadar hemoglobin sesudah pemberian kurma, disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin sesudah konsumsi kurma. Berdasarkan tabel 5.12 tersebut menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada siswi di SMP Erikson Triit Kabupaten Manokwari Provinsi Papua Barat Tahun 2022

adalah mengalami kenaikan sekitar 0,93 gr%.

Teori dari Sahutu (2010) yang menyatakan bahwa Kurma mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, misalnya zat besi, magnesium, dan kalium dimana zat besi sangat penting untuk mencegah anemia. Teori dari Sahutu tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian ini. Kandungan besi dalam kurma 2,69 mg dalam 100 gr kurma. Keterkaitan zat besi dengan kadar hemoglobin dapat dijelaskan bahwa besi merupakan komponen utama yang memegang peranan penting dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu mensintesis hemoglobin. Apabila simpanan besi cukup, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam sumsum tulang akan selalu terpenuhi. Besi yang terkandung dalam kurma apabila dikonsumsi mencukupi kebutuhan besi dalam proses hemopoiesis.

Kandungan vitamin B2 (riboflavin) dalam kurma sebanyak 0,05 mg dalam setiap 100 gr kurma juga banyak berperan dalam pembentukan sel darah merah. Riboflavin yang berfungsi sebagai komponen koenzim flavo-protein yang berperan penting dalam regenerasi energi bagi tubuh melalui proses respirasi sel, mengoptimalkan penyerapan/ fungsi zat besi dimana disimpan di dalam tubuh dan sebagian kecil disimpan di hati dan ginjal. Pada sel ginjal yang terletak diantara tubulus ginjal (sel intersisial peritubular) diproduksi sel darah merah.

Sedangkan menurut Sarina Ali (2019) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh buah kurma (*Phoenix Dactylifera L*) Varietas Ajwa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di pesantren Darul Aman Gombara Makassar menyebutkan dengan menggunakan rancangan penelitian preeksperimental onegroup pretest-posttest dari 35 responden menunjukkan hasil $p \text{ value} = 0,006 < \alpha = 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang

bermakna antara sebelum dan sesudah di beri intervensi buah kurma.

SIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) pada siswi di SMAN 2 Kota Kediri Provinsi Jawa Timur Tahun 2024. Diharapkan dapat menjadikan acuan dalam penelitian selanjutnya dan dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada siswi SMP dengan variasi karakteristik yang lebih luas dan lokasi yang lebih luas, memaksimalkan waktu penelitian, serta menggunakan instrumen yang lebih baik, mengontrol variabel yang dapat mengganggu hasil penelitian, dan memakai kelompok kontrol sehingga dapat menambah informasi yang lebih akurat penelitian akan lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Mdan WirjatmadiB. 2022. Gizi dan Kesehatan Balita. Cetakan pertama. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Aedi, Nur. 2010. Pengolahan dan Analisis Data Hasil Penelitian. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arini Pradita Roselyn, Ari Kusuma, Annisa Agata. 2018. Pemberian buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) ke penderita anemia pada remaja putri terhadap kadar hemoglobin di SMA Negeri 1 Natar, Lampung Selatan.
- Badwilan, Ahmad Salim. 2008. The Miracle of Dates. Jakarta : Mizan Brooker, Chris. 2008. Ensiklopedia Keperawatan. Jakarta : EGC
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC
- BKKBN RI. 2001. Undang-Undang No. 10 Tahun

1992. Jakarta : BKKBN RI
- BKKBN. 2022. Indikator dan Kriteria Keluarga. (Internet) www.bkkbn-jatim.go.id/bkkbn-jatim/html/indikasi.htm Diakses tanggal 10 Desember 2024
- Chodjim, Achmad. 2008. Menerapkan Keajaiban Surah Yasin dalam Kehidupan Sehari-hari. Jakarta : Serambi Ilmu Semesta
- Decuypere. 2017. Dr. Decuypere's Nutrient Health Alternatives. USA:Wadsworth.
- Dahlan, M. Sopiudin. 2011. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Febriansyah, Handri. 2017. Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Madu (*Apex dorsalis*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Kelompok Usia 16-18 Tahun. Digilib Fakultas Kedokteran UMY. Diakses tanggal 10 Desember 2024
- Fitriani, Emi. 2009. Keajaiban Buah Kurma. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Gibney, Michael J. 2008. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta : EGC
- Sohaimy, Sobhy El. 2010. Journal of Applied Sciences Research. Biochemical and Nutritional Characterizations of Date Palm Fruits (*Phoenix dactylifera L.*). 6(8). 1060-1067
- Soetjiningsih, 2007. Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto
- Sugiyono. 2011. Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Sarina Ali (2019) Pengaruh buah kurma (*Phoenix Dactylifera L*)Varietas Ajwa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja puteri di pesantren Darul Aman Gombara Makassar.