



Asam Laktat Hasil Fermentasi Limbah Kubis Menghambat Angka Lempeng Total dan Mempertahankan Kualitas Fisik Ikan Segar

Yosephina Ardiani S., M. Fadhil

Peran Pengetahun terhadap Sikap kepada Pasien Epilepsi pada Mahasiswa dan Staf Universitas Dian Nuswantoro

Tiara Fani

Dukungan, Kepercayaan Keluarga dan Peran Suami terhadap Keputusan Pemilihan Penolong Persalinan pada Masyarakat Suku Madura

Abrori, Mardjan, Rita Riana

Paparan Pornografi terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Anak Jalanan di Kota Cimahi

Rainta Pranitia

Akses Pelayanan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok

Ratih Indraswari

Motivasi Kerja, Manajemen Kinerja Petugas Surveilans Epidemiologi Puskesmas dan Angka Notifikasi Kasus Tuberkulosis di Kabupaten Jepara

Maharani Latifah, Suharyo

Efek *Spray* Limbah Tembakau (*Nicotiana tabacum L.*) terhadap Kematian Nyamuk *Aedes aegypti*

Fennyta Fika Fianza, Widya Hary Cahyati, Irwan Budiono

Pengaruh Konsumsi Kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Siswi Kelas XI di SMA 1 Grogol Kabupaten Kediri

Dily Ekasari, Eko Winarti, Sutrisni

Risiko Kejadian Kanker *Serviks* Pada Wanita Berdasarkan Faktor Keturunan Di RSUD Gambiran Kota Kediri

Anindita Hasniati Rahmah, Eko Winarti, Trisniwati

Rancangan *Bridging* Sistem Informasi *Primary Care (P-Care)* pada Dokter Praktik di Kota Semarang

Asih Prasetyowati, Cahyono Rahadiyanto

VisiKes	Vol. 16	No. 4	Halaman 74 - 143	Semarang September 2017	P-ISSN 1412-3746 E-ISSN 2549-6557
---------	---------	-------	---------------------	----------------------------	--------------------------------------

Volume 16, Nomor 2, September 2017

Ketua Penyunting

Nurjanah, SKM, M.Kes

Penyunting Pelaksana

Ratih Pramitasari, SKM, MPH

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Tiara Fani, SKM, M.Kes

Penelaah

Prof. Drs. Achmad Binadja, Apt., MS, Ph.D.

Dr. dr. Sri Andarini Indreswari, M.Kes

Dr. M.G. Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Dr. Drs. Slamet Isworo M.Kes

Enny Rachmani SKM, M.Kom

Eti Rimawati, SKM, M.Kes

Suharyo, SKM, M.Kes

Pelaksana TU

Sylvia Anjani, SKM, M.Kes

Alamat Penyunting dan Tata Usaha

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/fax. (024) 3549948

email : visikes@fkes.dinus.ac.id

website : <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/index>

VisiKes diterbitkan mulai Maret 2002 Oleh Fakultas Kesehatan
Universitas Dian Nuswantoro

DAFTAR ISI

Asam Laktat Hasil Fermentasi Limbah Kubis Menghambat Angka Lempeng Total dan Mempertahankan Kualitas Fisik Ikan Segar Yosephina Ardiani S., M. Fadhil.....	74-80
Peran Pengetahuan terhadap Sikap kepada Pasien Epilepsi pada Mahasiswa dan Staf Universitas Dian Nuswantoro Tiara Fani.....	81-85
Dukungan, Kepercayaan Keluarga dan Peran Suami terhadap Keputusan Pemilihan Penolong Persalinan pada Masyarakat Suku Madura Abrori, Mardjan, Rita Riana.....	86-92
Paparan Pornografi terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Anak Jalanan di Kota Cimahi Rainta Pranitia	93-96
Akses Pelayanan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok Ratih Indraswari	97-104
Motivasi Kerja, Manajemen Kinerja Petugas Surveilans Epidemiologi Puskesmas dan Angka Notifikasi Kasus Tuberkulosis di Kabupaten Jepara Maharani Latifah, Suharyo.....	105-111
Efek <i>Spray</i> Limbah Tembakau (<i>Nicotiana tabacum L.</i>) terhadap Kematian Nyamuk <i>Aedes aegypti</i> Fennyta Fika Fianza, Widya Hary Cahyati, Irwan Budiono	112-119
Pengaruh Konsumsi Kurma (<i>Phoenix Dactylifera</i>) terhadap Kadar Hemoglobin pada Siswi Kelas XI di SMA 1 Grogol Kabupaten Kediri Dily Ekasari, Eko Winarti, Sutrisni	120-127
Risiko Kejadian Kanker <i>Serviks</i> Pada Wanita Berdasarkan Faktor Keturunan Di RSUD Gambiran Kota Kediri Anindita Hasniati Rahmah, Eko Winarti, Trisniwati	128-132
Rancangan <i>Bridging</i> Sistem Informasi <i>Primary Care (P-Care)</i> pada Dokter Praktik di Kota Semarang Asih Prasetyowati, Cahyono Rahadiyanto	133-143

PENGARUH KONSUMSI KURMA (*PHOENIX DACTYLIFERA*) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI KELAS XI DI SMA 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI

Dily Ekasari^{1✉}, Eko Winarti¹, Sutrisni¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Kediri, D IV Kebidanan
e-mail: dilyekasari89@gmail.com

ABSTRACT

Date palm (Phoenix dactylifera) is fruit that have many benefits for the human body because it contains iron, kalium and riboflavin which is essential to prevent anemia. According to the Health Department (2011), female adolescent that suffer anemia was 26.50%. One of the laboratory sign of anemia is low of hemoglobin levels. This reaserch aims to find the effect of dates consumption against the hemoglobin levels of the XI class school girl in Grogol 1 Senior High School Kediri Regency, 2014. This study used pre-experimental design with one group pre-test-posttest design method. The population was the XI grade female students in Grogol 1 Senior High School Kediri Regency, 2014. The sample of this study were 15 female students who did not menstruate, suffered middle anemia and low anemia taken using accidental sampling technique. The data collected by used the research check-list, measurement of hemoglobin levels before dates consume by using the β -hemoglobin hemoque and then measured again after treatment. The data was analysed by using the paired sample T test and that processed with SPSS. The results showed after consuming dates, the hemoglobin levels increased average of 0.93 gr% ($p = 0.000$). The dates consumption had effect the hemoglobin levels of the XI female students in Grogol 1 Senior High School Kediri Regency.

Keywords: dates, hemoglobin levels

PENDAHULUAN

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut World Health Organisation (WHO) tahun 1995, sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja. Pada masa remaja kebutuhan zat besi meningkat karena terjadi pertumbuhan yang meningkat dan ekspansi volume darah dan masa otot (1). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi terutama pada kasus anemia gizi besi (2).

Anemia dalam remaja terjadi bila kadar hemoglobin lebih rendah dari harga normal,

pada wanita bila Hb <12 gr dan pada pria <14 gr. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia (3). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

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 (4).

Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia. Pada anemia terjadi penurunan jumlah massa eritrosit (*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit (*red cell count*). Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (5).

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 (6).

Kurma atau dalam bahasa latin disebut sebagai *Phoenix Dactylifera* 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 (7). Penelitian yang dilakukan oleh Pravitasari didapatkan bahwa pemberian ekstrak buah kurma 60-120 mg/KgBB dapat meningkatkan kadar besi pada tikus normal (7).

World Health Organisation (WHO) *Region-*

al Office South East Asia Region Organisation (SEARO) menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara (2). Menurut Depkes (2011) penderita anemia pada remaja putri sebesar 26,50%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan alat digital hemoglobin test di SMA Negeri 1 Grogol pada tanggal 18 Juli 2014 didapatkan data primer bahwa dari 10 remaja putri kelas XI, 6 orang siswi (60%) diantaranya mengalami anemia. Dari 6 orang siswi tersebut yang terkena anemia sedang sebanyak 20% dan yang terkena anemia ringan sebanyak 40%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak siswi SMA 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. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengungkap tentang pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental, one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Grogol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri tahun 2014 yang tidak mengalami menstruasi, terkena anemia ringan dan anemia sedang dengan jumlah sampel adalah 15 siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri tahun 2014 yang tidak mengalami menstruasi, terkena anemia ringan dan anemia sedang.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi *check-list* yang meliputi data responden tentang pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, sosial ekonomi, pola menstruasi, lama menstruasi, asupan gizi, kebiasaan diet, kebiasaan pantang makan, kebiasaan minum teh/ kopi. Pemeriksaan tinggi badan,

berat badan, dan kadar hemoglobin kepada seluruh responden sebelum perlakuan. Pemberian kurma dilakukan setiap hari selama 7 hari dan hari berikutnya melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin setelah perlakuan. Kadar Hemoglobin responden dianalisis dengan menggunakan *digital hemoglobin test (β-Hemoglobin Hemoque)*.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi. Data yang telah diolah selanjutnya dianalisis dengan menggunakan *paired sample T-test* (Uji beda 2 sampel berpasangan).

HASIL

Pada tabel 1 terlihat bahwa dari ayah responden hampir setengahnya (33,33%) bekerja sebagai wiraswasta dan dari ibu responden sebagian besar (66,67%) menjadi ibu rumah tangga. Ayah responden hampir setengahnya (46,67%) berpendidikan SMA

dan dari ibu responden hampir setengahnya (40%) berpendidikan SD.

Sebagian besar (66,67%) berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi sejahtera I dan hampir setengahnya (33,33%) memiliki sosial ekonomi keluarga pra sejahtera.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden sebagian besar (73,33%) memiliki keteraturan menstruasi normal dan hampir seluruhnya (93,33%) memiliki lama menstruasi 3-7 hari.

Dalam hal asupan gizi (tabel 3), hampir seluruh responden (80%) memiliki kebiasaan makan 3 kali/ hari, hampir seluruhnya (86,67%) tidak pantang makan, sebagian besar responden (60%) jarang minum kopi/ teh, dan seluruhnya (100%) tidak melakukan diet. Responden sebagian besar (66,67%) memiliki IMT normal.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (93,3 %) sebelum konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) mengala-

Tabel 1. Frekuensi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan, pendidikan orang tua dan sosial ekonomi

Karakteristik	Kategori	f	%
Pekerjaan ayah	Pegawai Swasta	3	20,00
	PNS	2	13,33
	Wiraswasta	5	33,33
	Petani	2	13,33
	Buruh	3	20,00
Pekerjaan ibu	Pegawai Swasta	2	13,33
	Wiraswasta	1	6,67
	Buruh	2	13,33
	Ibu Rumah Tangga	10	66,67
Pendidikan ayah	SD	5	33,33
	SMP	2	13,33
	SMA	7	46,67
	S1	1	6,67
Pendidikan ibu	SD	6	40,00
	SMP	5	33,33
	SMA	3	20,00
	S1	1	6,67
Sosial ekonomi	Keluarga Pra Sejahtera	5	33,33
	Keluarga Sejahtera I	10	66,67

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Menstruasi

Pola Menstruasi	Kategori	f	%
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

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Gizi dan Indeks Masa Tubuh

Asupan Gizi	Kategori	f	%
Kebiasaan Makan	3 kali/ hari	12	80,0
	<3 kali/ hari	3	20,0
Pantang Makan	Ada	2	13,3
	Tidak	13	86,7
Kebiasaan Minum Kopi/ Teh	Setiap hari	0	0,0
	Jarang	9	60,0
	Tidak pernah	6	40,0
Kebiasaan Diet	Sedang menjalani	0	0,0
	Tidak diet	15	100,0
Indeks Masa Tubuh (IMT)	Kurus	5	33,3
	Normal	10	66,7
	Gemuk	0	0,0

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan status anemia sebelum dan sesudah konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*)

Variabel	Kategori	Sebelum konsumsi kurma		Sesudah konsumsi kurma	
		f	%	f	%
Status anemia	Anemia Ringan	14	93,3	8	53,3
	Anemia Sedang	1	6,7	0	0
	Tidak Anemia	0	0,0	7	46,7

Tabel 4. Deskripsi kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*)

Kadar Hb	Mean	Median	SD	SE	p-value
Sebelum konsumsi kurma	10,81	10,60	0,59	0,15	
Sesudah konsumsi kurma	11,75	11,90	0,61	0,15	
Perbedaan	0,933	1,30	0,66	0,17	0,000

mi anemia ringan. Setelah mengonsumsi kurma, 53,3% responden masih mengalami anemia ringan, namun hal tersebut turun secara signifikan dibandingkan dengan sebelum mengonsumsi kurma.

Pada tabel 5 terlihat kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan juga terlihat dari hasil

uji statistik menggunakan uji statistik *paired sample T test* (*p value* 0,00) yang berarti bahwa ada pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kadar hemoglobin sekitar 10,81 gr% dimana hampir seluruhnya (93,3 %) sebelum konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera*) mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin tertinggi adalah 11,8 gr% dan kadar hemoglobin terendah adalah 9,90 gr%.

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 menyatakan bahwa perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga (8). 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 (10). Menurut Depkes (2007), anemia terjadi karena : (a) kandungan zat besi makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan,

(b) meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, dan (c) 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari responden sesudah konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera*) memiliki kadar hemoglobin sekitar 11,75 gr%, kadar hemoglobin tertinggi 12,80 gr%, dan kadar hemoglobin terendah 10,90 gr%.

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 (8). Di dalam sumsum tulang, besi digunakan untuk membuat hemoglobin. Sisanya dibawa ke jaringan tubuh yang membutuhkan (9).

Kandungan besi dalam kurma adalah 2,69 mg dan kandungan kaliumnya 521 mg dalam setiap 100 gr kurma. Mineral dalam buah kurma sangat berguna dan bermanfaat seperti kalsium 65%, potassium 521%, magnesium 20%, fosfor 72%, besi 2,69%, dan selenium 0,34%. Analisis ini didukung oleh beberapa literatur yang relevan bahwa kandungan kur-

ma memiliki konsentrasi yang cocok yaitu kalium, potassium, fosfor, dan selenium yang mana sangat penting untuk tubuh manusia dan metabolisme dalam setiap sel tubuh manusia (12). Menurut Institut Kanker Nasional Amerika Serikat, mereka merekomendasikan tubuh perlu mengkonsumsi serat 20-30 gram per hari demi keseimbangan gizinya. Hanya dengan mengkonsumsi kurma 5 atau 6 butir sehari saja, kebutuhan akan serat dalam tubuh selama sehari dapat terpenuhi (13).

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.

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. Hasil analisis dengan *uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri tahun 2014, kadar hemoglobin mengalami kenaikan sekitar 0,93 gr%.

Teori dari Sahutu (2010) yang menyatakan bahwa kurma mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dan sangat penting untuk mencegah anemia (11). 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 da-

lam 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 (15). Riboflavin yang berfungsi sebagai 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.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handri Febriansyah (2007) kepada 30 orang berusia 16-18 tahun di pondok pesantren (ponpes) Ali Maksum Krpyak Yogyakarta, telah diketahui bahwa responden yang diberikan kurma sebanyak tujuh butir setiap pagi serta madu satu sendok makan, menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin antara sebelum dan sesudah pemberian kurma dan madu, yang bermakna secara statistik (14).

PENUTUP

Sebelum dilakukan konsumsi kurma sebagian besar responden mengalami anemia ringan. Sedangkan setelah konsumsi kurma sebagian besar responden mengalami penurunan jumlah responden yang mengalami anemia.

Sesudah konsumsi kurma pada responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin sekitar 0,93 gr%. Dalam penelitian ini ada pengaruh kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi kurma (*Phoenix Dactylifera*) pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri tahun 2014.

Penelitian ini hendaknya 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 SMA 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.

Hasil penelitian hendaknya dapat menjadi tambahan pendidikan di bidang kepastakaan yaitu sebagai tambahan mengenai manfaat konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera*). Dapat dijadikan sebagai referensi yang dapat digunakan untuk menangani anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin tanpa menggunakan obat kimia.

Hasil penelitian hendaknya dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan untuk bidan dan tenaga kesehatan lain dalam memberikan informasi dan penyuluhan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera*) untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia. Hendaknya pihak sekolah lebih aktif dalam memberikan pengetahuan dan penyuluhan mengenai kejadian anemia dan penanganannya karena dapat berpengaruh pada prestasi belajar para siswinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri yang telah mengizinkan penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjningsih. Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto; 2007.
2. Dewi Parmaesih dan Susilowati Herman. Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja. Buletin Penelitian Kesehatan. 2005; 33 (4)
3. Rumpiati. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia Paa Remaja Putri di Kelas XI SMA Muhammadiyah Kota Madiun. [Skripsi]. Akademi Kebidanan Muhmmadiyah Madiun; 2010.
4. Hapzah dan Ramlan Yulita. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. [Skripsi]. Program S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Bina Bangsa Majene; 2012.
5. Kirana, Dian Purwitaningtyas. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro; 2011
6. Nursari, Dilla. Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor tahun 2009. [Skripsi]. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2010.
7. Pravitasari. Efek Ekstrak Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Darah secara in Vitro. [Internet]. Juli 4, 2014. Available from <http://medicine.uii.ac.id>; 2014
8. Almatsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2005.
9. Gunatminingsih, Dian. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. [Skripsi]. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang; 2007
10. BKKBN. 2014. Indikator dan Kriteria Keluarga. [Internet] September 13, 2014. Available from www.bkkbn-jatim.go.id/bkkbn-jatim/html/indikasi.htm
11. Satuhu, Suyanti. Kurma Khasiat dan Aneka Olahannya. Jakarta : Penebar Plus; 2010.
12. Sohaimy, Sobhy El. *Journal of Applied Sciences Research. Biochemical and Nutritional Characterizations of Date*

Palm Fruits (Phoenix dactylifera L.).
2010; 6 (8): 1060-1067

13. Subagja, Hamid Prasetya. 2013. Ajaibnya Madu, Sari Kurma, Ginseng, Susu Unta, & Jintan Hitam. Jakarta : Buku Kita
14. Febriansyah, Handri. Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Madu (*Apex dorsalis*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Kelompok Usia 16-18 Tahun. [Skripsi]. Digilib Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2007
15. Saada M Al-Orf, et al. Review: Nutritional Properties and Benefits of the Date Fruits (*Phoenix Dactylifera L.*). Buletin Nutrition Institute of the Arab Republic of Egypt. June 2012: 39 (97)
16. Onuh, SN. *International Journal of Biological & Medical Research: Haemopoietic activity and effect of Crude Fruit Extract of Phoenix dactylifera on Peripheral Blood Parameters*. 2012; 1720-1723. diakses tanggal 4 Juli 2014.