

INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 25, 2025

Revised: November, 11, 2025

Available: November, 11, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Anemia is a condition characterized by low hemoglobin (Hb) levels in the blood and is more common in adolescent girls due to iron loss during menstruation. One non-pharmacological approach to increasing hemoglobin levels is administering date palm juice, due to its rich nutritional content and iron content, which plays a role in red blood cell formation. This intervention is administered twice daily, in the morning and evening.

Purpose: To determine the effectiveness of administering date palm juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls with anemia.

Method: This quantitative research used a nursing case study approach. A sample of 4 respondents was selected using purposive sampling and divided into two intervention groups: date palm juice and iron tablets.

Results: After administering date palm juice for 7 days, hemoglobin levels increased. Participant An. M's hemoglobin level increased from 9.7 g/dL to 11.1 g/dL, while An. A's increased from 10.9 g/dL to 12.3 g/dL. Meanwhile, in the group taking iron tablets, An. K increased from 10.3 g/dL to 10.9 g/dL, and An. N from 11.1 g/dL to 12.3 g/dL.

Conclusion: There is an effect between date palm juice administration and increased hemoglobin levels in adolescent girls.

Keywords: Anemia; Adolescent Girls; Date Palm Juice.

Pendahuluan: Anemia adalah kondisi rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dan lebih sering terjadi pada remaja putri akibat kehilangan zat besi saat menstruasi. Salah satu upaya non farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah melalui pemberian sari kurma, hal ini dikarenakan kaya nutrisi dan zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Intervensi ini diberikan dengan dosis 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan malam hari.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi kasus keperawatan. Sampel penelitian sebanyak 4 responden dipilih dengan teknik purposive sampling dan dibagi ke dalam dua kelompok intervensi, yaitu sari kurma dan tablet Fe.

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

Hasil: Setelah pemberian sari kurma selama 7 hari menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin. Partisipan An. M memiliki kadar hemoglobin meningkat dari 9.7 g/dL menjadi 11.1 g/dL, sedangkan pada An. A meningkat dari 10.9 g/dL menjadi 12.3 g/dL. Sementara itu, pada kelompok yang mengonsumsi tablet Fe, An. K mengalami peningkatan dari 10.3 g/dL menjadi 10.9 g/dL, dan An. N dari 11.1 g/dL menjadi 12.3 g/dL.

Simpulan: Terdapat pengaruh antara pemberian sari kurma dengan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri; Sari Kurma.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Tahap ini remaja perlu memperhatikan gizi, pola makan, serta kecukupan zat besi, terutama pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan selama menstruasi agar terhindar dari anemia (Syafrina & Sulistyanto, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia antara 10-19 tahun (World Health Organization (2019)). Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia 10-18 tahun (Yunita, Novela, & Mawardi, 2020). Anemia bisa terjadi kepada saja, termasuk remaja (Juliawan, Bustami, & Wardiyah, 2024).

Masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan organ tubuh sehingga membutuhkan asupan gizi optimal. Namun, kebutuhan ini sering tidak terpenuhi akibat pola makan tidak seimbang, kurangnya pengetahuan gizi, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Kondisi tersebut meningkatkan risiko anemia, terutama anemia defisiensi besi. Remaja putri memiliki kerentanan lebih tinggi karena kehilangan darah rutin saat menstruasi. Apabila tidak ditangani, anemia dapat berlanjut hingga kehamilan dan berdampak pada pertumbuhan janin, meningkatkan risiko komplikasi, bahkan kematian ibu dan bayi. Faktor penyebab anemia antara lain rendahnya pengetahuan, lamanya menstruasi, dan pola makan yang tidak seimbang (Triana, 2023).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, tingkat

prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) secara global mencapai sekitar 29.9%, wilayah Asia Tenggara angkanya bahkan lebih tinggi yakni sebesar 46.6%. Indonesia sendiri menempati peringkat kesembilan dari 11 negara dengan prevalensi anemia sebesar 31.2% (World Health Organization, 2021). Selanjutnya, menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada kelompok remaja usia 15-24 tahun secara nasional adalah sebesar 32%, yang berarti sekitar tiga hingga empat dari sepuluh remaja mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada perempuan (27.2%) juga tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki (20.3%), dan remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan terhadap kondisi ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Provinsi Lampung memiliki prevalensi anemia tertinggi di Pulau Sumatra, yakni 63% dengan sekitar 24% di antaranya terjadi pada remaja putri. Kondisi ini menegaskan pentingnya pemenuhan gizi dan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan untuk mencegah dampak jangka panjang anemia (Sari & Fitriyana, 2021).

Angka anemia pada remaja putri di Provinsi Lampung tergolong tinggi. Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi 10.7%, melebihi rata-rata nasional 9.1%. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 juga menunjukkan prevalensi 24.8% di Lampung, lebih tinggi dibandingkan nasional 23.9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Wilayah Kota Bandar Lampung sendiri, prevalensi anemia pada

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

remaja putri tercatat mencapai 23.37% (Ihsan, 2024).

Adapun faktor penyebab anemia pada remaja putri diantaranya kekurangan zat gizi (zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin B12, dan protein), peradangan kronis, infeksi parasit, serta kondisi bawaan. Anemia bersifat multifaktorial yang dapat dipengaruhi oleh faktor biologis seperti nutrisi, pertumbuhan fisik, proses fisiologis (menstruasi, kehamilan, menyusui), jenis kelamin, usia, dan ras. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai pencegahan anemia, khususnya konsumsi tablet tambah darah yang juga berperan dalam tingginya kejadian anemia (Rahman & Fajar, 2024).

Tablet tambah darah (Fe) adalah suplemen yang mengandung 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk Ferro Sulfat, Ferro Fumarat, atau Ferro Glukonat) dan 0.40 mg asam folat, ditujukan bagi remaja putri usia 12–18 tahun. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin untuk mengangkut oksigen, mioglobin untuk suplai oksigen ke otot, serta kolagen pada tulang, tulang rawan, dan jaringan ikat. Selain itu, zat besi juga mendukung fungsi enzim dan sistem kekebalan tubuh (Ayupir, 2021).

Sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan zat besi selain tablet Fe, masyarakat dapat memanfaatkan sari kurma. Kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan buah bernutrisi tinggi, kaya karbohidrat, protein, asam amino, serat, vitamin, serta mineral penting seperti zat besi, kalium, kalsium, dan magnesium. Selain itu, kurma baik daging maupun biji kurma mengandung polifenol dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan alami dan bermanfaat bagi kesehatan (Indrawati, Abbas, & Samsualam, 2025).

Sari kurma adalah olahan buah kurma yang dihaluskan hingga menghasilkan cairan kental berwarna gelap dengan rasa manis. Kandungan nutrisinya hampir setara dengan buah asli, meliputi energi tinggi, karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, serta mineral penting seperti kalsium, seng, dan magnesium. Kurma juga kaya serat, serta mengandung kalium,

mangan, fosfor, zat besi, dan sulfur yang bermanfaat bagi kesehatan (Yunitasari, Yantina, Lathifah, & Kurniasari, 2021).

Berisi kandungan nutrisi yang lengkap tersebut, sari kurma diharapkan mampu berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin, terutama pada remaja. Manfaat kesehatan lainnya dari sari kurma meliputi dukungan terhadap fungsi sistem pencernaan karena kandungan serat larut dan asam amino, peningkatan energi melalui gula alami seperti glukosa, sukrosa, dan fruktosa, serta membantu menjaga sistem saraf yang sehat. Kandungan zat besi yang tinggi juga menjadikan sari kurma efektif dalam meningkatkan hemoglobin dan membantu mengatasi anemia (Umiyah, Qomari, & Al Habsyi, 2021).

Sari kurma sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin yang diberikan 2 kali sehari pagi dan malam hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita anemia (Yunitasari et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kurma dan tablet Fe meningkatkan hasil dari 11,1 g/dl menjadi 12,9 g/dl (Hardianti, Corniawati, & Sinaga, 2023).

Penelitian lainnya juga menemukan bahwa dari sebanyak 179 siswi terdapat 108 diantaranya mengalami anaemia dan 13 siswi memiliki kadar hemoglobin di bawah 10 gram/dL yang termasuk anemia sedang hingga berat (Hardianti et al., 2023). Sehingga terapi sari kurma dapat dilakukan sebagai bentuk penatalaksanaan anemia pada remaja putri. Terapi ini dinilai efektif meningkatkan kadar hemoglobin, praktis, mudah dilakukan secara mandiri, dan dapat diterapkan di rumah.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif serta studi kasus asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian terdiri dari 4 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel kemudian dibagi ke dalam dua kelompok intervensi, yaitu sari kurma dan tablet Fe.

Penelitian dilakukan di Wilayah Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung Pada tanggal 21 Juni- 28 Juni 2025. Implementasi dilakukan pada hari Jumat 20 Juni 2025, diawali dengan pengkajian dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easytouch GCHb*. Hasil awal menunjukkan kadar Hb pada An. M sebesar 9.7 g/dL dan pada An. A sebesar 10.9 g/dL. Setelah itu diberikan edukasi kesehatan mengenai proses penyakit, nutrisi, serta demonstrasi pemberian sari kurma di rumah masing-masing responden. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama 7 hari, mulai Jumat, 20 Juni hingga Kamis, 25 Juni 2025. Evaluasi dilakukan pada Jumat, 26 Juni 2025 melalui pemeriksaan ulang kadar hemoglobin setelah terapi sari kurma diberikan secara rutin.

Sedangkan untuk kelompok intervensi tablet Fe pada An. K dan An. N. Pengkajian serta pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan pada Sabtu, 21 Juni 2025. Hasil awal menunjukkan kadar Hb An. K sebesar

10,3 g/dL dan An. N sebesar 11,1 g/dL. Selanjutnya diberikan edukasi kesehatan mengenai anemia serta anjuran konsumsi tablet tambah darah, yaitu diminum seminggu sekali bila tidak menstruasi, dan setiap hari sesuai dosis saat menstruasi.

Instrumen yang digunakan meliputi *EasyTouch GCHb* tipe ET-321, lembar observasi, SOP dan format asuhan keperawatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu dengan menggambarkan hasil sebelum dan sesudah. Asuhan keperawatan diberikan kepada empat orang remaja yang mengalami anemia. Dua diantaranya mendapat intervensi berupa konsumsi tablet tambah darah, sedangkan dua lainnya mengonsumsi sari kurma. Pendekatan berbeda ini bertujuan untuk melihat efektivitas kombinasi terapi terhadap peningkatan kondisi anemia remaja. Pengkajian ini dilakukan pada hari Jumat Tanggal 20 Juni 2025.

Hasil pelaksanaan kegiatan disajikan dalam bentuk tabel dan kurva, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan data untuk melihat adanya peningkatan setelah intervensi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Kadar Hemoglobin Kelompok Sari Kurma (N=2)

Responden	Kadar Hemoglobin		Kenaikan
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
An. M	9,7 g/dL	11,1 g/dL	1,4 g/dL
An. A	10,9 g/dL	12,3 g/dL	1,4 g/dL

Berdasarkan Tabel 1 diketahui kadar hemoglobin pada kelompok sari kurma sebelum intervensi adalah 9.7 g/dL pada An. M dan 10.9 g/dL pada An. A. Setelah intervensi, kadar hemoglobin meningkat menjadi 11.1 g/dL pada An. M dan 12.3 g/dL pada An. A. Masing-masing mengalami peningkatan sebesar 1,4 g/dL.

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

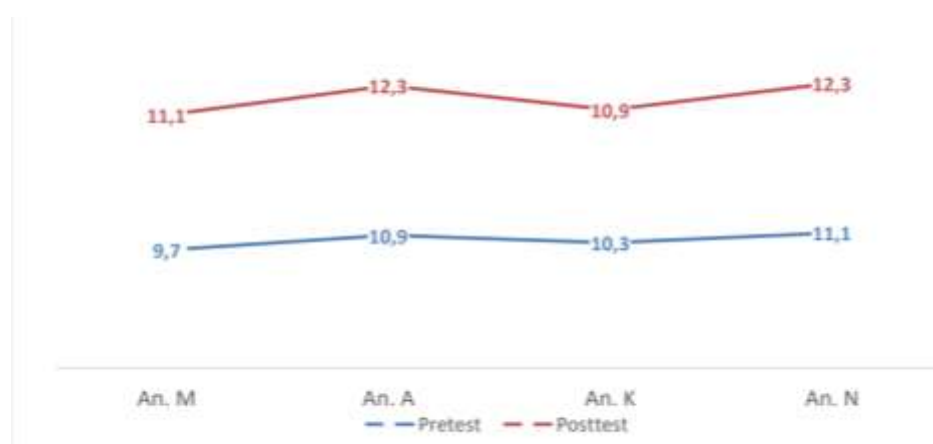
Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Tabel 2. Hasil Kadar Hemoglobin Kelompok Tablet Fe (N=2)

Responden	Kadar Hemoglobin		Kenaikan
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
An. K	10,3 g/dL	10,9 g/dL	0,6 g/dL
An. N	11,1 g/dL	12,3 g/dL	1,2 g/dL

Berdasarkan Tabel 2 diketahui kadar hemoglobin pada kelompok tablet Fe sebelum intervensi adalah 10.3 g/dL pada An. K dan 11.1 g/dL pada An. N. Setelah intervensi, kadar hemoglobin meningkat menjadi 10.9 g/dL pada An. K mengalami peningkatan 0.6 g/dL, dan 12.3 g/dL pada An. N yang mengalami peningkatan 1.2 g/dL.

**Grafik 1 Hasil Kadar Hemoglobin Responden**

PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan diberikan kepada empat orang remaja yang mengalami anemia. Dua diantaranya mendapat intervensi berupa konsumsi tablet tambah darah, sedangkan dua lainnya mengonsumsi sari kurma. Pendekatan berbeda ini bertujuan untuk melihat efektivitas kombinasi terapi terhadap peningkatan kondisi anemia remaja. Pengkajian ini dilakukan pada hari Jumat Tanggal 20 Juni 2025.

Pengkajian Kelompok Intervensi Sari Kurma didapatkan hasil data Subjektif pada An.M umur 16 Tahun menyatakan selalu merasa lemas serta cepat lelah bila melakukan aktivitas yang berlebihan, mudah mengantuk, dan sering mengalami sensasi berkunang-kunang. Saat bersekolah di tingkat SMA sudah didiagnosis anemia sejak dua tahun yang lalu, namun tidak disiplin mengonsumsi tablet Fe karena mual setiap kali menelannya.

Pemeriksaan data objektif menunjukkan Hb pre-tes 9.7 g/dl, capillary refill time (CRT) >2 detik, konjungtiva pucat, akral tampak pucat, dan klien tampak terlihat lemas dan lemah. Kondisi ini menegaskan bahwa kadar hemoglobin yang rendah berpengaruh langsung terhadap toleransi aktivitas dan kejernihan penglihatan. Selanjutnya pada klien An. A yang berumur 16 Tahun didapatkan hasil data subjektif Klien mengatakan sering merasa pusing, terutama setelah beraktivitas, serta mudah mengantuk.

Pemeriksaan data objektif didapatkan hasil memperlihatkan CRT >2 detik, Hb pre-tes 10.9 g/dL, akral pucat, tampak lemas, dan mengantuk serta konjungtiva anemis. An. A mengakui pola makan kurang serat dan lebih menyukai makanan cepat saji. Kebiasaan-kebiasaan tersebut tersebut dapat memperburuk status zat besi dan

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

dapat memperlambat proses pemulihan anemia yang dialaminya.

Pengkajian Kelompok Intervensi Tablet Fe didapatkan hasil data subjektif pada An.K Klien mengatakan sering mengalami pusing terutama setelah berdiri terlalu lama atau ketika berada di tempat ramai dan merasa mudah lelah meski hanya melakukan kegiatan sekolah biasa. Berdasarkan hasil pengkajian lebih lanjut, diketahui bahwa klien memiliki pola makan yang kurang teratur dan jarang mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. Pemeriksaan data objektif menunjukkan kadar Hb pre-tes 10,3 g/dL, CRT >2 detik, konjungtiva dan akral tampak pucat, serta kondisi fisik umum klien tampak lemah.

Gejala ini mengindikasikan bahwa anemia masih memengaruhi kemampuan fungsional sehari-harinya. Selanjutnya Klien An. N mengeluhkan sering merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas ringan hingga sedang, sering kehilangan konsentrasi di kelas, dan merasa tubuhnya kurang bertenaga. Hasil wawancara lebih lanjut, diketahui bahwa klien belum pernah menjalani pemeriksaan anemia secara khusus dan baru akhir-akhir ini mulai memperhatikan gejala tersebut. Hasil pemeriksaan fisik, Hb pra-tes menunjukkan angka 11.1 g/dL, CRT >2 detik, konjungtiva tampak pucat, dan akral juga terlihat pucat. Meskipun kadar hemoglobin klien berada sedikit di atas batas bawah normal, namun gejala klinis yang dirasakan menunjukkan kemungkinan adanya gangguan dalam distribusi oksigen ke jaringan.

Hal ini sejalan dengan Teori sebelumnya yang menyatakan bahwa Anemia dapat dikenali melalui sejumlah tanda dan gejala yang muncul akibat kekurangan hemoglobin dalam tubuh (Permanasari, Mianna, & Wati, 2021). Beberapa gejala umum yang sering dialami oleh penderita anemia dikenal dengan istilah 5L, yaitu lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai. Selain itu, penderita juga sering mengeluhkan pusing, mata berkunang-kunang, serta mengalami pucat pada bagian tubuh tertentu seperti kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan. Penyebab utama anemia pada wanita

umumnya berkaitan dengan kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi (Fe).

Pola makan tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah. Risiko anemia meningkat pada masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, atau aktivitas fisik berlebihan tanpa asupan gizi memadai. Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi membuat remaja kurang memahami pentingnya pemenuhan zat besi harian (Permanasari et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, anemia merupakan kondisi umum pada remaja dan wanita usia subur terutama akibat rendahnya asupan zat besi. Gejala khas anemia dikenal dengan lima L (lesu, lemah, letih, lelah, lunglai), disertai pusing, berkunang-kunang, dan pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit, serta telapak tangan. Penurunan kadar hemoglobin terjadi karena ketidakseimbangan antara kebutuhan dan ketersediaan zat besi. Kekurangan zat besi akibat pola makan kurang bergizi, meningkatnya kebutuhan saat pertumbuhan, atau kehilangan darah saat menstruasi mengganggu pembentukan hemoglobin sehingga memicu anemia.

Sehingga diagnosa yang didapatkan pada hasil pengkajian ini adalah Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan adanya penurunan konsentrasi hemoglobin didalam darah, kelelahan berhubungan dengan Kondisi Fisiologis yang ada pada tanda dan gejala yang biasa terjadi pada klien Anemia, dan defisit Pengetahuan yang berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi tentang anemia di kalangan para remaja. Hal ini dikarenakan remaja saat ini masih sulit memahami informasi dan melakukan penanganan maupun pencegahan pada penyakit anemia.

Selain itu data ini didukung oleh data subjektif dan data objektif yang diperoleh pada 4 responden dengan anemia yaitu diagnosa keperawatan gangguan perfusi jaringan perifer, mencakup keluhan seperti cepat lelah, lemas, dan merasa tidak bertenaga meskipun hanya melakukan aktivitas ringan. Klien juga kerap

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

mengeluhan pusing, mata berkunang-kunang, sering mengantuk, CRT>2 detik, dan konjungtiva anemis. Keluhan-keluhan tersebut menggambarkan adanya penurunan kemampuan tubuh dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan secara efektif akibat rendahnya kadar hemoglobin. Data subjektif ini menjadi dasar penting dalam menetapkan diagnosis Perfusion Perifer Tidak Efektif (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, diagnosis keperawatan akan lebih efektif apabila didasarkan pada data pengkajian yang komprehensif. Diagnosis berfungsi sebagai dasar penyusunan intervensi yang tepat, menggambarkan kondisi klien secara jelas, serta menjadi acuan perawat dalam menentukan prioritas masalah dan arah asuhan. Diagnosis yang akurat juga penting untuk mengoptimalkan sumber daya dan meningkatkan efektivitas intervensi dalam mencapai tujuan keperawatan.

Selanjutnya intervensi yang diberikan kepada dua partisipan An.M dan An. A adalah dengan memberikan terapi sari kurma selama 7 hari dan juga menganjurkan meminum tablet FE 1 minggu sekali, terapi sari kurma merupakan sebuah pengobatan secara non farmakologi untuk mengobati anemia.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dari 11 responden sebelum diberikan intervensi kadar hb rata-rata 10.0 g/dl, sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata kadar hb meningkat menjadi 11.5 g/dl (Yunitasari et al., 2021). Sehingga dipahami bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin yaitu 1.5 g/dl. Selain itu pada 2 kelompok intervensi yang diberikan tablet Fe, intervensi juga dilakukan berupa edukasi tentang pencegahan dan pertolongan pertama pada anemia kepada 2 partisipan.

Partisipan An. K dan An. N diberikan edukasi tentang pencegahan anemia dan juga menganjurkan klien untuk meminum tablet tambah darah 1 Kapsul/Hari saat haid. Namun Jika tidak sedang haid Hanya 1 Minggu Sekali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan

bahwa dengan mengkonsumsi tablet Fe menunjukan bahwa dari 38 responden sebelum dilakukan intervensi kadar Hemoglobin rata-rata 10.5 g/dl, sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata kadar Hb sebesar 11.4 g/dl (Yuanty, Damayanti, & Kridianti, 2020). Sehingga dipahami bahwa ada kadar peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0.9 g/dl.

Intervensi pemberian tablet tambah darah (TTD) dan sari kurma merupakan dua pendekatan yang sering digunakan dalam penanganan anemia, khususnya anemia defisiensi zat besi. Walaupun keduanya bertujuan meningkatkan kadar hemoglobin, terdapat perbedaan signifikan dalam kandungan, cara kerja, efek samping, dan kesesuaian penggunaan. Apabila dilihat dari aspek komposisi, TTD mengandung zat besi dalam bentuk ferrous sulfat, ferrous fumarat, dan ferrous gluconate yang bersifat sintetis, dan sering dikombinasikan dengan asam folat serta vitamin B12. Zat ini berfungsi langsung dalam sintesis hemoglobin dan eritropoiesis (Hardianti et al., 2023).

Sari kurma mengandung zat besi alami, vitamin (A, B1, B2), kalsium, magnesium, serta antioksidan yang berperan sebagai sumber energi sekaligus mendukung penyerapan zat besi (Hajar, Murhadi, & Hasanah, 2023). Mekanisme kerja TTD adalah meningkatkan kadar hemoglobin melalui penyerapan di usus halus, namun penyerapannya sering terhambat oleh konsumsi teh, kopi, atau makanan tinggi kalsium, serta dapat menimbulkan iritasi lambung (Indrawati et al., 2025). Sebaliknya, zat besi organik dalam sari kurma lebih mudah diserap karena didukung vitamin C dan glukosa alami. Namun, apabila dilihat dari segi efek samping, TTD kerap menimbulkan gangguan pencernaan seperti mual, konstipasi, diare, dan rasa logam di mulut (Indrawati et al., 2025).

Sari kurma relatif aman dikonsumsi dan bermanfaat bagi fungsi pencernaan karena kandungan serat alaminya. Beberapa penelitian merekomendasikan sari kurma sebagai terapi pendukung atau alternatif bagi pasien yang tidak toleran terhadap TTD

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

(Hajar et al., 2023). TTD tetap lebih dianjurkan pada anemia sedang hingga berat, sedangkan sari kurma lebih ideal untuk pencegahan atau terapi pendukung, terutama pada kelompok rentan seperti remaja putri, ibu hamil, dan pasien dengan gangguan pencernaan (Yuanty et al., 2021).

Terapi sari kurma selama 7 hari berpotensi menjadi alternatif alami dalam penanganan anemia karena kandungan zat besi, vitamin C, dan asam folat yang mendukung pembentukan sel darah merah. Sari kurma juga lebih mudah diterima remaja berkat rasanya yang manis dan jarang menimbulkan efek samping seperti mual pada tablet tambah darah (TTD). Namun, efektivitasnya belum dapat sepenuhnya menggantikan TTD, terutama pada anemia dengan kadar hemoglobin sangat rendah. Berdasarkan hal tersebut, kombinasi sari kurma dan TTD dinilai lebih optimal, tidak hanya meningkatkan kadar hemoglobin tetapi juga memperbaiki kepatuhan remaja dalam terapi. Meski demikian, pemantauan berkala dan edukasi tetap diperlukan agar hasil terapi maksimal dan berkelanjutan.

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada kasus An. M dan An. A, ditegaskan diagnosis Perfusi jaringan perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin. Intervensi keperawatan meliputi edukasi kesehatan tentang proses penyakit, perawatan sirkulasi, serta edukasi nutrisi. Tindakan perawatan sirkulasi dilakukan melalui pemberian sari kurma selama 7 hari, dan masing-masing 1 sendok makan selama 2 kali sehari.

Implementasi dilakukan pada hari Jumat 20 Juni 2025, diawali dengan pengkajian dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easytouch GCHb*. Hasil awal menunjukkan kadar Hb pada An. M sebesar 9,7 g/dL dan pada An. A sebesar 10,9 g/dL. Setelah itu diberikan edukasi kesehatan mengenai proses penyakit, nutrisi, serta demonstrasi pemberian sari kurma di rumah masing-masing responden. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama 7 hari, mulai Jumat, 20 Juni hingga Kamis,

25 Juni 2025. Evaluasi dilakukan pada Jumat, 26 Juni 2025 melalui pemeriksaan ulang kadar hemoglobin setelah terapi sari kurma diberikan secara rutin.

Kemudian pada An. M, pemberian sari kurma dilakukan selama 7 hari dengan waktu bervariasi, yaitu pukul 18.30 WIB pada hari pertama dan kedua, pukul 19.00 WIB pada hari ketiga hingga ketujuh. Selanjutnya pada pasien An. A, intervensi diberikan pukul 16.00 WIB pada hari pertama, pukul 10.00 WIB pada hari kedua, serta pukul 17.00 WIB pada hari ketiga hingga ketujuh. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan dua kali, yaitu pada awal pengkajian dan hari kedelapan setelah intervensi selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin, pada An. M dari 9,7 g/dL menjadi 11,1 g/dL, dan pada An. A dari 10,9 g/dL menjadi 12,3 g/dL.

Sedangkan untuk kelompok intervensi tablet Fe pada An. K dan An. N. Pengkajian serta pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan pada Sabtu, 21 Juni 2025. Hasil awal menunjukkan kadar Hb An. K sebesar 10,3 g/dL dan An. N sebesar 11,1 g/dL. Selanjutnya diberikan edukasi kesehatan mengenai anemia serta anjuran konsumsi tablet tambah darah, yaitu diminum seminggu sekali bila tidak menstruasi, dan setiap hari sesuai dosis saat menstruasi. Setelah observasi dan evaluasi selama 7 hari, kadar Hb meningkat menjadi 10,9 g/dL pada An. K dan 12,3 g/dL pada An. N.

Kemudian perawatan sirkulasi dilakukan intervensi berupa konsumsi sari kurma selama 7 hari pada pagi dan malam, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan variabel independen terapi sari kurma dan variabel dependen kadar hemoglobin (Yunitasari et al., 2021). Pelaksanaan intervensi berjalan lancar berkat kerja sama yang baik antara perawat dan klien, serta dukungan dari keterlibatan aktif klien dalam mengikuti pemberian sari kurma dan edukasi kesehatan. Anjuran untuk tetap rutin mengonsumsi tablet tambah darah juga turut memperkuat efektivitas terapi. Hasil implementasi menunjukkan peningkatan kadar

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

hemoglobin pada An. M dan An. A setelah 7 hari terapi, sehingga mencerminkan pentingnya kolaborasi dan kepatuhan klien dalam keberhasilan asuhan keperawatan.

Hasil evaluasi dari tindakan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pemberian sari kurma didapatkan hasil kadar hemoglobin pada An. M mengalami peningkatan 1.4 g/dl dan untuk An. A mengalami peningkatan yang sama yaitu 1.4 g/dl. Selain itu, Pada Responden yang dilakukan pemberian tablet Fe pada An. K mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,9 g/dl dan An. N mengalami peningkatan 1,2 g/dl.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian sari kurma pada 11 responden mampu meningkatkan kadar hemoglobin dari rata-rata 10.0 g/dl menjadi 11.5 g/dl, atau mengalami kenaikan sebesar 1.5 g/dl (Yunitasari et al., 2021). Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang melaporkan bahwa konsumsi tablet Fe pada 38 responden meningkatkan kadar hemoglobin dari rata-rata 10.5 g/dl menjadi 11.4 g/dl, atau mengalami kenaikan sebesar 0.9 g/dl (Ningsih, 2020).

Hal ini dikarenakan kurma merupakan buah yang mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin didalam darah dan mencegah anemia (Hajar et al., 2023). Selain itu, kandungan zat besi didalam sari kurma 1-1.5 mg/100 gram sari kurma. Karena zat besi menjadi salah satu komponen utama dalam pembentukan kadar hemoglobin dalam darah dan juga berperan sebagai pengangkut dan mempertahankan oksigen ke seluruh tubuh.

Tablet tambah darah mengandung zat besi sintesis seperti ferrous sulfate, ferrous fumarat, dan ferrous glukonat, biasanya dikombinasikan dengan asam folat serta vitamin B12 untuk mendukung sintesis hemoglobin dan pembentukan eritrosit. Namun, penyerapannya dapat terhambat oleh konsumsi teh, kopi, atau makanan tinggi kalsium, serta berpotensi menimbulkan efek samping pencernaan

seperti mual, konstipasi, diare, dan rasa logam di mulut (Indrawati et al 2025).

Berdasarkan hasil analisis dan implementasi dapat dipahami bahwa sari kurma dapat menjadi terapi pendukung yang bermanfaat bagi remaja putri penderita anemia karena alami, mudah diterima, dan minim efek samping. Meski demikian, kombinasi sari kurma dengan tablet tambah darah serta edukasi gizi dinilai lebih efektif. Keberhasilan intervensi tetap dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi, dukungan keluarga, dan pemantauan petugas kesehatan, sehingga pendekatan holistik menjadi sangat penting.

SIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan pemberian sari kurma meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1.4 g/dL pada An. M dan An. A, sedangkan pada intervensi tablet Fe terjadi peningkatan sebesar 0.9 g/dL pada An. K dan 1.2 g/dL pada An. N. Temuan ini menunjukkan bahwa sari kurma berpotensi lebih efektif dibandingkan tablet Fe, terutama bila dikonsumsi secara teratur bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *HIGEIA (Journal Of Public Health Research And Development)*, 5(3).
- Hardianti, H., Corniawati, I., & Sinaga, E. G. (2023). Pengaruh Fe Dan Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Di Sman 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 562-573.
- Hajar, S., Murhadi, T., & Hasanah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 16-21.

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

- Ihsan, S. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Korelasi Anemia Terhadap Kejadian Stunting Di Kampung Tiuh Baru Kabupaten Way Kanan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 9(2), 161-167.
- Indrawati, I., Abbas, H. H., & Samsualam, S. (2025). Pengaruh Pemberian Madu, Sari Kurma Dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Anemia Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene: Effect Of Giving Honey, Date Juice And Blood Addition Tablets On Increasing Hemoglobin Levels In Anemia Of Third Trimester Pregnant Women In The Working Area Of Puskesmas Banggae I Majene Regency. *Journal Of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 6(2), 16-27.
- Juliawan, L., Bustami, A., & Wardiyah, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 14 Bandar Lampung Dan SMA IT Baitul Jannah Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3015-3026.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 Nasional. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. Diakses Dari: <https://Repository.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Id/Eprint/3514/>
- Ningsih, D. A. (2020). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb Pada Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 134-140.
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, Y. S. (2021). Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya. *Yogyakarta: Gosyen Publishing*.
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 10(1), 133-140.
- Sari, R., & Fitriyana, F. (2021). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574-582.
- Syafrina, R. M., & Sulistyanto, B. A. (2022). The Incidence Of Anemia Among Adolescent Girls In International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan. *University Research Colloquium*, 1389-1395.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Triana, A. (2023). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas Pp Nuruddin. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 01-07.
- Umiyah, A., Qomari, S. N., & Al Habsyi, D. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 651-655.
- World Health Organization. (2021). Anaemia. Diakses Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>

Efektivitas pemberian terapi sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia

- World Health Organization. (2019). Anemia Pada Wanita Dan Anak. Diakses Dari: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Yunita, M., Novela, V., & Mawardi. (2020). Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Kota Bukittinggi Tahun 2019. *Jurnal Public Health*, 7(2), 55–63.
- Yuanty, Y., Damayanti, Y. F., & Krisdianti, M. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 9(2), 1-11.
- Yunitasari, A., Yantina, Y., Lathifah, N. S., & Kurniasari, D. (2021). Pemberian Sari Kurma Terhadap Kadarhemoglobin Pada Ibu Hamil. *Midwifery Journal*, 1(4), 261-268.

Siti Herlina Mariyam, Setiawati*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Setiawati. *Email: setiawati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1446>