

## UPAYA MENINGKATKAN KADAR HB REMAJA PUTRI DENGAN PENGAPLIKASIAN JUS KURLAPA (KURMA DAN KELAPA) DI DESA KARANGRAHARJA

Ida Widaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi Jawa Barat, Indonesia

[ida\\_widaningsih@gmail.com](mailto:ida_widaningsih@gmail.com)

### Abstract

*Hemoglobin is a protein found in red blood cells that transports oxygen from the lungs to the rest of the body. Anemia is a condition where the number of red blood cells or the concentration of oxygen carriers (Hb) in the blood does not meet the body's physiological needs. Anemia that occurs in adolescent girls occurs at ages 15 to 24 years, and adolescent anemia at school level affects around 23% of adolescent girls. One problem that needs special attention from young women is anemia in teenagers. The strategy used to overcome this problem is education and the application of kurlapa juice (dates and coconut water) to increase hemoglobin concentration in Karangraharja village. Community service is carried out through counseling methods and the use of Kurlapa juice (date palm and coconut water) for young women which can increase hemoglobin levels in anemic teenagers. The results of anemia counseling in adolescents before and after understanding consultation showed an increase in understanding and the results of applying kurlapa juice to 15 adolescent girls who experienced anemia after drinking kurlapa juice increased hemoglobin levels in adolescent girls in the village. Karangraharja.*

**Keywords:** Kurlapa, Teenage Girl, Anemia

### Abstrak

Hemoglobin adalah protein yang ditemukan dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pembawa oksigen (Hb) dalam darah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia yang terjadi pada remaja perempuan terjadi pada usia 15 hingga 24 tahun, dan anemia remaja di tingkat sekolah mempengaruhi sekitar 23% remaja perempuan. Salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian khusus dari remaja putri adalah anemia pada remaja. Strategi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah edukasi dan penerapan sari kurlapa (kurma dan air kelapa) untuk meningkatkan konsentrasi hemoglobin di desa Karangraharja. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan dan penggunaan air perasan Kurlapa (kurma dan air kelapa) pada remaja putri yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja anemia. Hasil penyuluhan anemia pada remaja sebelum dan sesudah pemahaman konsultasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan hasil penerapan jus kurlapa pada 15 remaja putri yang mengalami anemia setelah meminumnya jus kurlapa meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di desa tersebut. Karangraharja.

**Kata Kunci:** Kurlapa, Remaja, Anemia

Submitted: 2023-10-20

Revised: 2023-10-26

Accepted: 2023-10-30

### Pendahuluan

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap konsentrasi belajar, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas (Khanza N, Isnandari, and O.P Lestari 2017).

Anemia yang terjadi pada remaja putri memiliki kelompok usia yaitu mulai dari usia 15- 24 tahun dan anemia remaja pada jenjang sekolah mencapai angka sekitar 23% remaja putri. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran

remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Sehingga anemia masih menjadi kasus yang perlu diperhatikan secara serius bagi negara-negara berkembang bahkan di benua asia terutama di Indonesia dan Bangladesh sendiri juga memiliki masalah yang cukup serius terkait anemia pada remaja putri atau wanita usia subur (Khobibah et al. 2021).

Kejadian anemia sangat rawan terjadi pada remaja putri penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri Bangladesh ini ialah malnutrisi dan menstruasi yang terjadi pada remaja putri. Sebenarnya hal seperti ini dapat ditanggulagi dengan cara pemberian asupan gizi yang cukup bagi remaja putri selain pemberian tablet tambah darah. Cara yang tepat adalah dengan memberikan asupan gizi yang cukup seperti mengkonsumsi buah dan sayur.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ridwan et al., 2018 yang menemukan bahwa kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia.. Satu buah kurma mengandung 251 kalori, 66,78 gram karbohidrat, 2,81 gram protein, 56,38 gram gula, 7,1 gram serat, 0,35 gram lemak total, 0,91 mg zat besi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di desa Karang Raharja, dilakukan penelitian tentang anemia dan penyediaan kurma berbahan dasar kelapa.. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 10 remaja putri pada tanggal 12 November 2022, diperoleh data bahwa remaja putri tersebut sering mengeluh anemia terutama saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat bertajuk "Penerapan Jus Kurlapa (Kurma dan Air Kelapa) untuk Pengobatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri di Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Baru Kerajaan Bekasi Tahun 2022 /2023".

## **Metode**

Pengabdian kepada Masyarakat ini diaplikasikan dengan metode konsultasi dan penerapan jus Kurlapa (kurma dan air kelapa) yang diberikan kepada 15 remaja putri untuk dapat meningkatkan konsentrasi hemoglobin yang terkena penyakit 'anemia'. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa Karangraharja. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 sebagai pendahuluan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah itu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan jus kurlapa selama 7 hari, dimana para remaja putri meminum jus kurlapa. Pada hari ke 8 dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri di Posyandu Kampung Karangraharja.

Pada bagian metode, penulis menguraikan dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Bagian ini harus memuat khalayak sasaran, lokasi kegiatan, metode yang digunakan, evaluasi kegiatan, materi kegiatan. Bagian ini juga berisi informasi yang lengkap bagi pembaca bila ingin melakukan hal yang sama. Bahan yang digunakan harus dijelaskan asalnya dan kuantitasnya. Cara kerja dan analisa data harus ditulis secara jelas dan ringkas. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif.

### Hasil dan Pembahasan

Pada tanggal 24 Juni 2023 dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Karangraharja, antara lain :



Gambar 1  
Kegiatan Pembukaan Pengabdian kepada Masyarakat di Posyandu Remaja Desa Karangraharja



Gambar 2  
Kegiatan Pemberian Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja Putri



Gambar 3  
Kegiatan Pengecekan Kadar Haemoglobin Remaja Putri



Gambar 4  
Kegiatan Pembuatan Jus Kurlapa



Gambar 5  
Produk Jus Kurlapa



Gambar 6  
Kegiatan Pendistribusian Jus Kurlapa kepada Remaja Putri

Setelah dilakukan pendistribusian jus kurlapa yang dikonsumsi oleh remaja putri selama 7 hari, kemudian dilakukan pengecekan kembali kadar HB di hari ke 8 di Posyandu Remaja Desa Karangraharja.



Gambar 7  
Kegiatan pengecekan Kadar HB setelah diberikan Jus Kurlapa



Gambar 8  
Kegiatan Penutupan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan peningkatan kesadaran dan penerapan jus kurlapa untuk meningkatkan kadar HB pada remaja putri anemia di desa Karangraharja telah meningkatkan kadar HB pada remaja putri secara signifikan. Meningkatkan kadar HB dengan pemberian kurma dan air kelapa, dimana kurma mengandung zat yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin C (Ilahi et al., 2019) dan air kelapa mengandung asam folat yang berperan dalam proses metabolisme tubuh (Widaningsih, 2023).

Proses pembentukan hemoglobin memerlukan sejumlah nutrisi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah, vitamin C berkontribusi terhadap penyerapan zat besi dalam tubuh (Soedijanto, Kapantow, & Basuki, 2015). Tanpa adanya zat tersebut maka proses pembentukan sel darah merah tidak akan sempurna (Ningsih et al., 2018).

Air kelapa yang diberikan mengandung nutrisi yang dapat memperlancar hematopoiesis (Zulaikhah dan Wibowo, 2022).. Asam folat dalam air kelapa merupakan salah satu zat yang diperlukan untuk reaksi biokimia seperti pembentukan sel darah merah (Pradita Roselyn et al., 2018). Banyak orang khususnya remaja yang meminum air kelapa hanya untuk menghilangkan dahaga tanpa memahami kandungan nutrisi dari air yang diminumnya (Fa'iza, Setiani, & Joko, 2016).

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri di desa Karangraharja mempunyai manfaat yang besar dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan kadar HB remaja putri.. Remaja putri menyadari pentingnya menjaga HB dengan meminum jus kurlapa yang mengandung nutrisi yang dapat meningkatkan kadar HB dan mencegah anemia pada remaja putri. Saran yang diberikan setelah melaksanakan kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran dan mencegah anemia pada remaja putri.

### **Daftar Pustaka**

- Fa'iza, Q. S., Setiani, O. and Joko, T. (2016) 'Perbedaan Kadar Hemoglobin (Hb) Dalam Darah Sebelum dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Hijau (Green Coconut Water) Pada Pekerja Yang Terpapar Timbal (Pb) Di Karoseri X Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), pp. 862–870.
- Ilahi, K. et al. (2019) 'Pemberian Jus Kurlapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Ma Al-Mu'Aawanahogan Ilir the Effect of Kurlapa Juice To Improving Hemoglobin Level in Anemia Teenager At Ma Al Mu'Aawanah Ogan Ilir', *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), pp. 2654–3427.
- Kemendes RI (2018) 'Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur(WUS)'.
- Khobibah, K. et al. (2021) 'Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), p. 11. doi: 10.26714/jpmk.v3i2.7855.
- Ningsih, D. D. R. et al. (2018) 'Hubungan Asupan Protein Dan Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Anak Usia 9–12 Tahun Di Tambaklorok Semarang Utara', *Journal of Nutrition College*, 7(2), p. 71. doi: 10.14710/jnc.v7i2.20825.
- Pradita Roselyn, A. et al. (2018) 'Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan', *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, 5(1), pp. 1–06.
- Soedijanto, S. G. A., Kapantow, N. H. and Basuki, A. 2015 (2015) 'Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Smp Negeri 10 Manado', *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4), pp. 327–332.
- Tutik and Ningsih, S. (2019) 'Pemeriksaan Kesehatan Hemoglobin Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Pekon Tulung Agung Puskesmas Gadingrejo Pringsewu', *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati Vol.*, 2(1), pp. 22–26.

- Widaningsih, I. (2023) 'PENGARUH JUS KURLAPA DALAM PENINGKATAN HB PADA REMAJA PUTRI PENDERITA ANEMIA DI DESA KARANGRAHARJA', pp. 1–4.
- Zulaikhah, S. T. and Wibowo, J. W. (2022) 'Edukasi tentang Manfaat Air Kelapa Muda untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 1(2), p. 73. doi: 10.30659/abdimasku.1.2.73-81.