

LITERATUR REVIEW: PENERAPAN TERAPI NON FARMAKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA

Dewi Candra Resmi¹, Fibrinika Tuta Setiani²

^{1,2} Dosen Prodi D3 Kebidanan FIKES UNSIQ Wonosobo

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, usually occurs at the age of 10 to 18 years. The problem that commonly occurs at this age is anemia, this can be caused in adolescence very much need iron to grow and develop besides that bleeding during menstruation is one of the factors causing it. **Purpose:** This study aims to examine the effectiveness of the application of non-pharmacological therapies in the form of fruit and vegetables that are processed to increase hemoglobin levels in anemia cases experienced by adolescent girls.

Methods: Literature review was conducted by collecting published research. The search was performed using the keywords Non pharmacological therapy, increased hemoglobin levels, adolescents, anemia

Results: The results of 5 journals with the same criteria as this study indicate that non-pharmacological therapy in the form of drinks or foods from fruits and vegetables has the benefit of increasing HB levels in cases of anemia experienced by adolescent girls.

Conclusion: This non-pharmacological therapy in the form of fruit and vegetable drinks is very effective in increasing HB levels in cases of anemia experienced by adolescent girls. This step will be effective if consumed in a row for 7 to 10 days.

Keywords: Non-pharmacological therapy, HB level increase, young women, anemia

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, biasanya terjadi pada umur 10 hingga 18 tahun. Masalah yang umum terjadi pada usia ini adalah anemia, hal ini dapat disebabkan pada masa remaja sangat banyak membutuhkan zat besi untuk tumbuh dan berkembang selain itu juga pengeluaran darah saat menstruasi merupakan salah satu factor penyebabnya.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas penerapan terapi non farmakologis berupa buah dan sayur yang diolah untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada kasus anemia yang dialami oleh remaja putri.

Metode: Tinjauan pustaka dilakukan dengan mengumpulkan penelitian yang sudah dipublikasikan. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci Terapi non farmakologis, peningkatan Kadar Hemoglobin, remaja, anemia

Hasil: Hasil dari 5 jurnal dengan kriteria yang sama dengan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi non farmakologis berupa minuman atau makanan dari buah-buahan dan sayuran memiliki manfaat meningkatkan kadar HB pada kasus anemia yang dialami oleh remaja putri.

Kesimpulan: Terapi non farmakologis ini berupa minuman dari buah dan sayur sangat efektif dalam meningkatkan kadar HB pada kasus anemia yang dialami oleh remaja putri. Langkah ini akan efektif jika dikonsumsi berturut-turut selama 7 hingga 10 hari.

Kata Kunci : Terapi non farmakologis, Peningkatan Kadar HB, Remaja Putri, Anemia

Latar Belakang

Anemia di definisikan sebagai kondisi dimana kadar hemoglobin didalam darah itu rendah yaitu kurang dari 12 gr/dl pada remaja khususnya putri (WHO, 2011). Penyebab dari anemia ini sangat beragam yaitu salah satunya kekurangan kandungan zat besi, kurangnya asam folat, serta vitamin. Remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dikarenakan beberapa hal yaitu kebutuhan akan zat besi yang semakin meningkat untuk pertumbuhannya, menstruasi setiap bulannya yang dapat menyebabkan banyak kehilangan darah, pengetahuan tentang anemia yang masih kurang dan juga pengetahuan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi masih banyak yang kurang tepat, sehingga asupan dan penyerapan zat besi di dalam tubuh mengalami hambatan dan tidak maksimal.

Menurut WHO, 2015 anemia yang dialami oleh hampir dua miliar penduduk dunia diakibatkan oleh defisiensi zat besi. Remaja putri pada umur rata-rata 10-18 tahun mencapai 41,5% dinegara berkembang mengalami anemia. Begitu juga di Indonesia sebanyak 51,7% remaja putri diketahui mengalami anemia defisiensi zat besi.

Anemia yang dialami oleh sebagian besar remaja putri

memiliki resiko dalam kurun waktu yang singkat atau bias dalam kurun waktu yang lebih lama. Dampak anemia dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, prestasi belajar menurun yang diakibatkan karena daya konsentrasi remaja lemah. Sedangkan dampak dalam kurun waktu yang lebih lama jika kondisi anemia masih saja tidak diatasi akan menyebabkan komplikasi selama kehamilan karena tidak mampu memberikan zat gizi untuk janinnya yang akan berakibat janin tidak dapat berkembang, keguguran, lahir premature dan juga perdarahan saat persalinan (Akma L, 2016)

Masalah anemia yang terjadi pada remaja ini perlu segera diatasi ataupun ditangani. Ada beberapa tindakan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yaitu secara farmakologi dan juga secara non farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diterapkan sesuai dengan keputusan dan peraturan menteri kesehatan bahwa remaja dan WUS perlu mengkonsumsi tablet tambah darah berupa yaitu 60 mg FeSO₄ dan asam folat (0,400mg) yang dikonsumsi setiap minggu sekali dan setiap hari ketika sedang menstruasi (Permenkes, 2014). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh para remaja yaitu mengkonsumsi buah-

buah, kurma sayur, teh rosella dan juga ekstrak daun kelor. Semua bahan-bahan ini dapat dibuat jus, puding ataupun berupa seduhan teh yang dapat menarik untuk dikonsumsi oleh para remaja.

Banyak penelitian-penelitian yang sudah dilakukan untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Dan memang kondisi anemia baik itu pada remaja ataupun WUS harus segera teratasi mengingat dampaknya yang berbahaya jika anemia hanya diabaikan begitu saja. Keadaan inilah yang menjadi faktor dalam penyusunan literatur review terkait terapi non farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada kasus anemia yang dialami remaja putri. Sehingga harapannya para remaja putri dapat mengetahui dan mengaplikasikannya untuk mengatasi anemia yang terjadi pada remaja.

Tujuan Penelitian

Tujuan literature review ini untuk mengkaji efektifitas penerapan terapi non farmakologis berupa minuman dan makanan dari bahan buah dan sayur dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Metode Penelitian

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu hasil penelitian yang sudah

dipublikasikan baik dalam Jurnal yang berkaitan dengan peningkatan kadar HB pada kasus anemia yang dialami oleh remaja putri beserta penanganannya secara non farmakologis dengan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam rentang tahun 2017-2019. Jurnal yang digunakan berbahasa Indonesia. Pemilihan sampel dalam penelitian adalah remaja putri yang mengalami anemia. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam literatur ini yaitu sampel yang tidak terkandung dalam pembahasan mengenai anemia pada remaja putri.

Literatur review ini dilakukan dengan mengumpulkan beberapa penelitian yang sudah dipublikasikan di beberapa Jurnal dari tahun 2016 hingga tahun 2019, penelusuran dilakukan melalui google scholar, Doaj.org, google search, dengan kata kunci “terapi non farmakologis”, “peningkatan kadar HB”, “remaja putri”, “anemia”.

Penilaian dilakukan dengan mengkaji abstrak dan isi dalam penelitian. Data direview dengan menggunakan teknik PICO

(Problem, Intervention, Comparasion, and Outcome).

Reviewer menganalisa data secara independen. Data yang sudah didapatkan berdasarkan kriteria dan tujuan dari literature ini, kemudian data tersebut

dianalisa. Apabila dalam proses pencarian terdapat data dan penelitian yang tidak sesuai , maka tidak akan dicantumkan dalam literature ini. Berikut merupakan analisa data yang digunakan.

Tabel 1. Alur Literatur Review

| | |
|--|------------------------|
| Identifikasi Melalui pencarian awal data yang dibutuhkan | 5270 artikel ditemukan |
| Proses pemilihan artikel sesuai kriteria | 67 artikel terpilih |
| Penetapan artikel yang akan di review | 5 artikel |

Hasil dan Pembahasan

Anemia didefinisikan sebagai kekurangan kadar hemoglobin dalam darah sehingga mengakibatkan pembentukan HB mengalami hambatan yang disebabkan karena kekurangan zat gizi dalam darah (Depkes, 2009).

Anemia yang terjadi pada remaja putri umumnya diakibatkan karena defisiensi zat besi. Anemia ini dapat menyebabkan penurunan pada kesehatan reproduksi, kecerdasan, daya konsentrasi yang akan berakibat pada penurunan nilai hasil studi, hambatan pertumbuhan dan juga kesehatan sedangkan jangka panjangnya akan menyebabkan kehamilan dan persalinan dengan masalah seperti

perdarahan (Andriani M, dan Wirjatmadi, 2013).

Zat besi merupakan zat mineral memang penting dibutuhkan oleh tubuh, apabila tubuh mengalami penurunan kadar HB dalam darah maka yang akan terjadi pada tubuhnya yaitu akan terasa lemas, letih, terlihat lesu, daya tahan tubuh lemah. Hal ini dikarena zat besi memiliki fungsi untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Pada remaja putri terdapat beberapa factor yang menyebabkan kadar hemoglobin menurun yaitu kurangnya asupan zat besi, pengetahuan mengenai anemia yang masih kurang, menstruasi setiap bulan, perilaku yang kurang tepat artinya pada remaja putri sudah memperhatikan postur tubuhnya atau penampilannya sehingga menganut diet namun diet yang dilakukan salah

sehingga menyebabkan dirinya mengalami kekurangan zat besi.

Dalam mengatasi masalah anemia pada remaja ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Berdasarkan peraturan pemerintah untuk mengatasi masalah anemia dapat diberikan suplemen tambah darah tablet zat besi dengan dosis 200 mg fero sulfat dan 0,400 asam folat. Pemberian dosis suplemen zat besi pada WUS dan termasuk untuk remaja diberikan rutin 1 kali setiap minggunya, dan setiap hari pada saat mengalami menstruasi (Permenkes, 2014). Terapi farmakologi ini dapat diterapkan oleh pada remaja sesuai dengan peraturan menteri kesehatan, namun dalam mengkonsumsi tablet fe banyak sekali yang belum memahaminya, banyak yang melakukannya tidak teratur atau dalam mengkonsumsi tablet fe tidak benar sehingga penyerapan zat besi tidak maksimal sehingga kadar HB tidak akan mengalami peningkatan.

Selain terapi farmakologis, ada juga terapi non farmakologis yang dapat digunakan bahkan banyak sekali terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kadar HB dalam darah pada penderita anemia, seperti halnya buah-buahan, sayuran hijau bahkan daun kelor juga bermanfaat untuk meningkatkan kadar HB.

Dari hasil penelitian yang telah dicantumkan menyatakan bahwa hasil penelitian tentang terapi non farmakologis buah dan sayuran dapat digunakan untuk meningkatkan kadar HB pada seorang remaja yang mengalami anemia. Beberapa penelitian mengkombinasikan buah dan sayuran ini guna memperoleh hasil yang lebih baik.

Dari 5 jurnal yang disajikan penelitian menggunakan metode eksperimen dan pra eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest. Penilaian kadar hemoglobin dilakukan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri yang dengan anemia mengalami peningkatan setelah diberikan terapi non farmakologis dengan mengkonsumsi buah, sayur, dedaunan dalam bentuk minuman, pudding ataupun ekstrak dan juga dapat dikombinasikan antara buah dan sayurnya.

Buah kurma akhir-akhir ini dapat digunakan untuk pengobatan demam berdarah, anemia, mengatasi sembelit, insomnia, menambah nafsu makan, sakit tenggorokan, dan mencegah stroke. Zat besi yang terkandung di dalam buah kurma sebesar 1,2 mg/dl dapat mengatasi anemia, serta vitamin A dan B yang terkandung di dalamnya sangat

dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi hemoglobin dalam sum sum tulang belakang (Andriawan, 2015). Berdasarkan hasil penelitian kurma dapat meningkatkan kadar HB dengan peningkatan rata-rata sebanyak 1,2 gr/dl setelah mengkonsumsi kurma 7 butir setiap harinya dan dalam kurun waktu satu minggu berturut-turut. (Ridwan, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kristiana mengenai efektifitas seduhan the rosella untuk meningkatkan kadar HB pada remaja putri, terbukti bahwa teh rosella tersebut dapat meningkatkan kadar hb karena kandungan dalam tanaman bunga rosella dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh.. Bunga ini memiliki banyak kelebihan yaitu kandungan kalsium, vit C, D, B1, magnesium, 18 asam amino untuk tubuhdan omega 3. Kandungan vit C pada rosella 3 kali lipat lebih besar dari angur hitam, 9 kali lipat dari jeruk citrus dan 10 kali lipat dari buah belimbimng (Nur Kholis, 2011). Dari Kandungan Vit C yang tinggi itulah yang dapat bermanfaat untuk meningkatkan kadar HB dengan meningkatkan penyerapan besi dalam tubuh. Dalam penelitian Kristiawan membuat teh rosella dengan menyiapkan 3 kuntum kelopak rosella kering yang diseduh dengan 20 ml air mendidih dan didiamkan selama 10 menit,

penggunaan teh rosella akan lebih efektif jika ditambah konsumsi tablet tambah darah (Kristiana, 2019).

Penelitian lain mengenai peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan pudding bayam merah dan jus jeruk sunkis pada remaja putri dilakukan oleh Yuniar pda tahun 2019. Bahwa bayam merah merupakan sayuran berserat tinggi dengan kadar 2,8 gram/ 100 gr bahan. Bayam ini berfungsi untuk menurunkan resiko serangan kanker, mencegah terjadinya diabetes mellitus, mencegah terjadinya anemia, menurunkan berat badan dan dapat juga menurunkan Kolesterol dalam darah (Alex, 2013). Bayam dipercaya untuk meningkatkan kadar Hb karena kandungan besinya relative tinggi dibandingkan sayuran lainnya (Rizki, 2013). Selain bayam merah Yuniar menggunakan jus jeruk sunkis dalam meningkatkan kadar HB dalam darah. Jeruk sunkis ini memiliki kandungan 50 mg vitamin C setiap 100 gram buah jeruk Lean, 2013), sehingga dapat meningkatkan absospsi zat besi pada tubuh kita ketika mengkonsumsi jeruk sunkis ini, karena zat besi dapat terserap dengan maksimal oleh tubuh jika dibarengi dengan mengkonsumsi vitamin C. Pada penelitian Yuniar ini peuding bayam merah dan jus jeruk sunkis efektif meningkatkan kadar Hb dalam darah dengan

pembesian seahri sekali selama 7 hari berturut-turut.

Penggunaan kombinasi jus bayam hijau, jambu dan madu juga memiliki efek meningkatkan kadar HB dalam darah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatika pada tahun 2019, bahwa sayur bayam merupakan tanaman hijau yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yaitu sekita 6,43 mg per 180 gram, dalam memaksimalkan penyerapan zat besi dalam darah maka dibutuhkan kandungan vitamin C yang tinggi pula salah satunya adalah buah jambu dengan kandungan vitamin C sebesar 87mg per 100gram buah jambu, sehingga dikombinasikanlah jus bayam hijau dengan buah jambu, manfaat lain yaitu untuk meningkatkan imunitas tubuh dan sebagai pemanisnya dipadukan dengan madu yang memang sudah terbukti untuk obat dari sebaga macam penyakit. Pemberian kombinasi jus bayam hijau, jambu dan madu ini dapat bermanfaat jika pemberiannya selama 10 hari berturut-turut.

Selain buah ternyata dedaunan hijau juga dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah,

Kesimpulan

Anemia didefinisikan sebagai keadaan dimana kadar hemoglobin di dalam darah menurun sehingga

salah satunya adalah daun kelor. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Erma bahwa ekstrak daun kelor memiliki efektifitas dalam meningkatkan kadar HB pada remaja putri yang mengalami aneia. Daun *moringa oliefera* atau biasa kita kenal dengan sebutan daun kelor ini memiliki banyak sekali kandungan gizinya seperti halnya zat besi, protein, kalium, kalsium, vitamin C dan vitamin A. Daun ini sangat bermanfaat untuk kasus anemia karena kandungan zat besi yang dimilikinya hingga 28,2 mg, selain untuk anemia daun kelor ini sangat bermanfaat untuk pengobatan penyakit lainnya karena kandungan antioksidannya (Erma, 2019). Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Erma bahwa ekstrak daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar HB pada remaja putri dan sebagai alternative pengobatan selain tablet tambah darah.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan tersebut memang sudah terbukti bahwa terapi non farmakologis terutama dari buah-buahan, sayuran, ekstrak daun kelor dan juga teh rosella dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah karena memiliki kandungan zat besi, mineral, vitamin C, B, A dan lain sebagainya yang dapat mempercepat menyerapan zat besi di dalam darah.

pembentukan hemoglobin mengalami hambatan. Remaja putri melih cenderung dan beresiko mengalami anemia dikarenakan pada remaja putri mengeluarkan darah / menstruasi setiap

bulannya dan juga melakukan diet yang salah demi memperhatikan penampilannya. Terdapat beberapa terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh para remaja untuk meningkatkan kadar HB di dalam darahnya, yaitu remaja putri dapat membuat minuman, pudding buah atau sayur, mengkonsumsi buah kurma, seduhan teh rosella dan juga dapat mengkonsumsi tablet yang terbuat dari ekstrak daun kelor, namun dalam mengkonsumsi terapi non farmakologi ini diperlukan konsistensi, artinya remaja juga harus teratur dan rutin mengkonsumsi terapi ini guna hasil yang di inginkan yaitu peningkatan kadar hemoglobin dalam darah.

Daftar Pustaka

- Akmal L. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3):455-469.
- Alex, S. 2013. *Sayuran Dalam Pot*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Andriani.M dan Wiejantmadi B. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Andriawan, D. (2015). *Rahasia hidup sehat ala nabi SAW*. Solo: Al Fath Publishing.
- Briawan, D. (2016). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kholis, Nur. 2011. *Bebas Kanker Seumur Hidup Dengan Terapi Herbal*. Yogyakarta. Real books Rosela (*Hibiscus Sabdariffa*).
- Kristiana, Agnis Sabat, Evi Dwi Prastiwi. 2019. *Efektifitas Seduhan Teh Rosela Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri DI Kota Malang*. *Jurnal Wiyata*, Vol.6 No.1 tahun 2019.
- Lean. 2013. *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nur, Erma F. Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pda Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada/ Vol.7, No. 2 Tahun 2019*. P ISSN 2337-649X/eISSN 2655-8874
- Permenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil*. Indonesia.
- Ridwan, M, Sri Lestariningsih, Gangsar Indah Lestari. 2018. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Vol. 11. No. 2 Desember 2018, 57-64*. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM>
- Rizki. 2013. Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *JOMPSIK UNRI* 9(1) : 1-9.
- Rohmatika, Dheny. Ika Subekti Wulandari. 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia Vol. 10. No. 1 Januari 2019*. Analisis Dampak Terapi Kombinasi Jus Bayam Hijau,

Jambu dan MAdu Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Prestasi Belajar Mahasiswa.

WHO. (2015). The global prevalence of anemia. World Health Organization.