

---

**PERAN AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN KADAR  
HAEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

**Nyna Puspita Ningrum<sup>(1)</sup>, Setiawandari<sup>(2)</sup>, Yefi Marliandiani<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII No.4, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*email: [nyna@unipasby.ac.id](mailto:nyna@unipasby.ac.id)

<sup>(2)</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII No.4, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

email: [setiawandari@unipasby.ac.id](mailto:setiawandari@unipasby.ac.id)

<sup>(3)</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII No.4, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

email: [yefi@unipasby.ac.id](mailto:yefi@unipasby.ac.id)

\*corresponding author

**ABSTRAK**

Remaja adalah aset bangsa, remaja putri dengan anemia beresiko kekurangan hemoglobin saat hamil. Meningkatnya prevalensi remaja putri dengan anemia zat besi pada usia remaja di Indonesia memerlukan intervensi yang dilakukan secara kolaborasi. Intervensi yang telah dicanangkan pemerintah adalah program tablet tambah darah (TTD) dikonsumsi 1x/seminggu dan 1x/hari pada wanita usia subur yang mengalami menstruasi. Metode akupresur merupakan alternatif dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Selain meningkatkan kadar hemoglobin, juga bermanfaat dalam menjaga daya tahan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran akupresur terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini adalah penelitian true eksperimental design dengan menggunakan rancangan pre post test control group yang dilakukan pada remaja putri. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok A dengan akupresur 1 kali sehari selama 15 menit dan kelompok B mendapatkan TTD 1 kali seminggu, dilakukan intervensi selama 2 bulan. Sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan Portable hemoglobinometer. Derajat Anemia dibedakan menjadi anemia ringan (hB 8 – 9.9 g/dl), anemia sedang (hB 6 – 7.9 g/dl) dan anemia berat (hB < 6 g/dl). Pada penelitian ini hampir semua sampel memiliki kadar hB normal (> 10 mmHg) (86,1%) dan hanya 5 orang (13,8%) dengan anemia ringan. Setelah data terkumpul diketahui bahwa  $p > 0.05$  (distribusi data homogen), kemudian dilanjutkan analisis data menggunakan Uji T. Hasil analisis Uji T didapatkan nilai Sig.(2-tailed) = 0.606, maka disimpulkan bahwa akupresur memiliki peran yang hampir seimbang dengan pemberian TTD terhadap peningkatan kadar haemoglobin.

**Kata kunci:** Remaja, kadar haemoglobin, alternatif, TTD, akupresur

## ABSTRACT

Adolescents are the nation's assets; adolescent women with anemia are at risk of hemoglobin deficiency during pregnancy. The increasing prevalence of adolescent girls with iron anemia in adolescence in Indonesia requires collaborative interventions. The intervention that has been launched by the government is the program for adding blood tablets (TTD) to be consumed 1x/week and 1x/day for women of childbearing age who are menstruating. Acupressure method is an alternative in an effort to increase hemoglobin levels in adolescent girls. In addition to increasing hemoglobin levels, it is also beneficial in maintaining the immune system. The purpose of this study was to analyze the role of acupressure on hemoglobin levels in adolescent girls. This research is a true experimental research design using a pre-post-test control group design conducted on young women. The sample was divided into 2 groups. Group A with acupressure 1 time a day for 15 minutes and group B getting TTD 1 time a week, intervention for 2 months. Before and after the intervention, hemoglobin levels were measured using a Portable hemoglobinometer. The degree of anemia is divided into mild anemia (hB 8 – 9.9 g/dl), moderate anemia (hB 6 – 7.9 g/dl) and severe anemia (hB < 6 g/dl). In this study, almost all samples had normal hB levels (> 10 mmHg) (86.1%) and only 5 people (13.8%) had mild anemia. After the data was collected, it was known that >0.05 (homogeneous data distribution), then continued data analysis using the T-test. The results of the T-test analysis obtained the value of Sig.(2-tailed) = 0.606, it was concluded that acupressure has an almost balanced role with the administration of TTD. to an increase in hemoglobin levels.

**Keywords:** Adolescents, hemoglobin levels, alternative, TTD, acupressure

## PENDAHULUAN

Masa pubertas remaja putri ditandai dengan munculnya menstruasi. Pengeluaran darah menstruasi yang berlebih dapat menimbulkan resiko menurunnya kadar hemoglobin dan menjadi anemia. Kondisi anemia saat menstruasi dapat menimbulkan efek yang negatif bagi tumbuh kembang remaja putri. Dampak yang muncul dapat berupa konsentrasi belajar menurun, pertumbuhan tinggi badan tidak optimal, menurunkan kemampuan fisik, [5].

Berdasarkan data riset kesehatan dasar pada tahun 2018, didapatkan 32% pada remaja di Indonesia yang dengan anemia, artinya dari 10 remaja putri terdapat 3-4 remaja putrid yang menderita anemia. Hal ini berarti terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja di Indonesia yang mempunyai resiko mengalami keterlambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Hal tersebut dapat dipengaruhi dari pola

pemenuhan gizi yang rendah dan aktifitas fisik yang kurang.

Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, telah dicanangkan oleh pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 Tahun 2014, yaitu pemberian TTD 1x/seminggu, dan 1x/sehari selama menstruasi, yang bertujuan untuk melindungi wanita usia subur dan ibu hamil dari kekurangan gizi dan mencegah terjadinya anemia gizi besi. Dosis TTD yang dikonsumsi (60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat). Program ini oleh Dinkes Jawa Timur pada Hari Gizi Nasional ke-61 tahun 2021 mencanangkan inovasi Putri Anemia dan Canting (Putri Ora Anemia dan Cegah Stunting) pada remaja putri berbasis sekolah dengan tujuan menghasilkan para generasi penerus bangsa yang berkualitas. Usaha untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri dilakukan dengan suplementasi Tablet Tambah Darah. Program Pemerintah tersebut merupakan

intervensi spesifik yang diharapkan dapat mempersiapkan generasi calon ibu yang sehat, sehingga dapat melahirkan generasi penerus yang berkualitas [4].

Kepatuhan mengkonsumsi TTD oleh remaja putri diperlukan dukungan dari semua pihak. Hasil penelitian Nelda Amir melaporkan bahwa faktor guru dan self efficacy berperan sangat besar ( $p=0,000$ ) terhadap konsumsi TTD oleh remaja putri di Indonesia [1]. Selain itu orang tua juga sangat berperan dalam program suplementasi zat besi folat pada remaja putri ( $p=0,000$ ) di Kota Depok [2]. Selain TTD, beberapa metode non farmakologi dapat sebagai alternatif dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia, salah satunya adalah dengan metode akupunktur dan akupresur. Hasil penelitian terapi akupunktur kombinasi dengan jus kacang hijau dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada pasien [15]. Sedangkan hasil penelitian Garg Archana melaporkan bahwa akupresur efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia dengan nilai  $p=0,05$ .

Menangani masalah kecukupan gizi pada remaja membutuhkan penanganan yang serius tak hanya dari bidang kesehatan, namun dari berbagai pihak, oleh karena itu perlu dilakukan pengembangan metode non farmakologi. Pengembangan ini dilakukan tidak untuk menggantikan metode konvensional, melainkan sebagai pendamping dalam usaha meningkatkan gizi dan penatalaksanaan anemia pada remaja putri yang masih relatif tinggi di Indonesia. Bagi remaja putri yang mengalami kendala dalam mengkonsumsi TTD, dapat menggunakan akupresur sebagai metode alternatif. Sehingga pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa besar peran akupresur terhadap peningkatan

kadar haemoglobin pada remaja putri di Surabaya.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan adalah *true eksperimental design* dan menggunakan rancangan *pre post test control group*. Sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dilakukan randomisasi sederhana (*simple randomization*) dengan menggunakan tabel acak yang dibuat terlebih dahulu sebelum penelitian. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, Kelompok A dengan akupresur titik Zusanli (ST36) dan titik Sanyinjiao (SP 6) 2 kali sehari selama 15 menit dan kelompok B pemberian TTD 1 kali seminggu. Intervensi dilakukan selama 2 bulan, yakni antara bulan September hingga November 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Sekolah Menengah Atas Intensif Taruna Pembangunan Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yaitu usia 12-18 tahun, tidak haid, bersedia minum TTD (60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat) secara rutin dan bersedia melakukan akupresur. Adapun kriteria eksklusinya adalah remaja putri dengan aktifitas fisik berat, mempunyai penyakit dan infeksi berat, serta mempunyai penyakit anemia sel sabit. Sehingga besar sampel pada penelitian ini adalah 36 orang remaja putri. Kemudian data diuji homogenitas dan dianalisis dengan Uji T.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Variabel	Kelp. Akupresur	Mean +SD	Kelp. TTD	Mean +SD	P-value
Umur						
1.	a. 15 tahun	5	15.94	5	16.17	0.202
	b. 16 tahun	10	±.802	7	±.985	
	c. 17 tahun	2		4		
	d. 18 tahun	1		2		
Berat Badan						
2.	a. < 50 kg	5	51.69	9	53.56	0.643
	b. 50-60 kg	10	±5.463	7	±5.040	
	c. > 60 kg	3		2		
Tinggi Badan						
3.	a. <150 cm	2	156.61	1	157.81	0.169
	b. 150-160 cm	10	±5.243	11	±4.376	
	c. >160 cm	6		6		
Kadar HB (pre-test)						
4.	a. <11	3	12.09	2	11.96	0.886
	b. 11-12	8	±1.356	10	±1.373	
	c. 13-14	7		6		
Kadar HB (post-test)						
5.	a. <11	3	12.57	1	12.48	0.877
	b. 11-12	9	±1.354	8	±1.042	
	c. 13-14	6		9		

Pada tabel diatas diketahui bahwa  $p > 0.05$  maka dapat disimpulkan distribusi data yang ada adalah homogen, sehingga dapat dilanjutkan analisis data menggunakan Uji T.

Hampir semua sampel remaja putri di SMA Intensif Taruna Pembangunan mempunyai kadar hemoglobin normal diatas 10 mmHg (86,1%), dan hanya 5 (13,8%) orang dengan anemia ringan.

**Tabel 2. Analisa Uji Mean Tiap Kelompok**

KADAR HB	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	TTD	18	12.328	1.1651	0.2746

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji T**

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval	
								Lower	Upper
K	0.023	0.880	0.520	34	0.606	0.2111	0.4056	-0.6132	1.0354
A			0.520	33.766	0.606	0.2111	0.4056	-0.6134	1.0356

Pada penelitian ini data dari kelompok (sampel) yang ada di lakukan analisis uji T untuk mengetahui peran masing-masing metode dalam peningkatan kadar hemoglobin dan didapatkan nilai Sig.(2-tailed) = 0.606, maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara peningkatan kadar hemoglobin dari tiap kelompok.

Masing-masing metode yang diterapkan didalam penelitian ini memiliki means (nilai rata-rata) yang hampir sama dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (sampel).

**SIMPULAN**

Merujuk dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa akupresur dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada masyarakat (khususnya remaja putri atau wanita) yang kurang menyukai mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD). Pada penelitian ini masing-masing metode memiliki peningkatan kadar hemoglobin yang hampir sama (ditinjau dari hasil uji T tiap kelompok dalam sampel). Namun perlu adanya penelitian pengembangan lanjutan tentang metode akupresur dengan sampel yang lebih luas dan dengan subyek yang memiliki kadar anemia yang berbeda-beda, sehingga dapat dilihat efektifitas peran akupresur dalam peningkatan kadar hemoglobin.

**DAFTAR PUSTAKA**

[1]. Amir, N. and Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 15(2), p. 119.

- [2]. Apriningsih, A. dll. (2019). Peranan Orang-Tua Dalam Meningkatkan Kepatuhan Siswi Minum Tablet Zat Besi Folat Di Kota-Depok, *Gizi Indonesia*, 42(2), p. 71. doi: 10.36457/gizindo.v42i2.459.
- [3]. Departemen Kesehatan RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- [4]. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). Peringati Hari Gizi Nasional Ke-61, Dinkes Jatim Luncurkan Inovasi Putri Ranemia Dan Canting. Alamat akses: [https://dinkes.jatimprov.go.id/index.php?r=site/berita\\_detail&id=816%27](https://dinkes.jatimprov.go.id/index.php?r=site/berita_detail&id=816%27).
- [5]. Gunawan. (2002). Studi tentang faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada ibu hamil di kabupaten lampung utara tahun 2002. Skripsi FKM UI Depok.
- [6]. Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- [7]. Istiany, A. & Rusilanti. (2014). Gizi Terapan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [8]. Kemenkes RI. (2015). Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja Di Tempat Kerja. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- [9]. Kosasi, L., Oenzil, fadil., Yanis, Amel., (2014). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014; 3(2).
- [10]. Marmi. (2013). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [11]. Saadah, N. (2010). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Magetan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Vol.I No.4 Oktober 2010* ISSN: 2086-3098.
- [12]. Sarwono. (2011). Psikologi Remaja.Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- [13]. Supariasa, I. D., Bachyar Bakri., & Ibnu F. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [14]. Syatriani, S dan Aryani, A. (2010). Konsumsi Makanan dan Kejadian Anemia pada Siswi Salah Satu SMP di Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 4, No. 6, Juni 2010.
- [15]. Utami, Aulia T. (2019). Pengaruh Terapi Akupunktur Terhadap Anemia Menggunakan Titik Xuehai (Sp10), Zusanli (St36) Dan Sanyinjiao (Sp6) Serta Pemberian Nutrisi Kacang Hijau (Vigna Radiata). Tugas Akhir D3 thesis, Universitas Airlangga.
- [16]. WHO. (2018). Adolescent Health: The missing population in Universal Health Coverage, *Www.Who.Int*, pp. 1–32.