Galen: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan
Vol. 1 No. 2 Oktober 2025
LicensedCC BY-SA 4.0 , Hal 557-567
DOI: https://doi.org/10.71417/galen.v1i2.54.
https://galen.journalpustakacendekia.com/index.php/Galen

Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban

Rini Setyawati
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sri Handayani
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141
Korespondensi penulis: rinisetyawati.student@aiska-university.ac.id

Abstract. This study aimed to analyze the effect of date fruit consumption on increasing hemoglobin levels among adolescent girls with anemia in the working area of Mojolaban Public Health Center. Using a quasi-experimental design, 36 respondents were divided into an intervention group (100 grams of dates/day for seven days) and a control group without treatment. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test and Paired T-Test. The results showed an increase in the mean hemoglobin level in the intervention group from 10.6 g/dL to 13.0 g/dL, while the control group increased from 10.7 g/dL to 11.2 g/dL. A p-value of 0.001 (<0.05) indicated a significant difference, with the mean increase being greater in the intervention group (2.4 g/dL) compared to the control group (0.5 g/dL). It was concluded that date fruit consumption has a significant effect on increasing hemoglobin levels in adolescent girls with anemia.

Keywords: *Anemia, Dates, Hemoglobin, Adolescent Girls.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban. Menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan 36 responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi (100 gram kurma/hari selama tujuh hari) dan kelompok kontrol tanpa perlakuan, data dianalisis melalui uji Shapiro-Wilk dan *Paired T-Test*. Hasil menunjukkan peningkatan rerata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dari 10,6 g/dL menjadi 13,0 g/dL, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 10,7 g/dL menjadi 11,2 g/dL. Nilai *p* sebesar 0,001 (<0,05) mengindikasikan perbedaan signifikan, dengan selisih peningkatan rerata lebih besar pada kelompok intervensi (2,4 g/dL) dibandingkan kontrol (0,5 g/dL). Disimpulkan bahwa konsumsi buah kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Kata Kunci : Anemia, Buah Kurma, Hemoglobin, Remaja Putri

Received August 13, 2025; Revised Agustus 14, 2025; Accepted Agustus 16, 2025
*Corresponding author, rinisetyawati.student@aiska-university.ac.id

LATAR BELAKANG

Anemia merupakan kondisi fisiologis di mana jumlah eritrosit atau konsentrasi hemoglobin berada di bawah ambang batas normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menurun. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 30,45%, sedangkan di Kabupaten Sukoharjo angkanya lebih tinggi, yaitu sebesar 36,9%. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka tersebut meliputi pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi buah dan sayuran yang kaya vitamin dan mineral, kurangnya waktu istirahat, serta kehilangan darah akibat menstruasi yang terjadi setiap bulan. Kondisi ini mengakibatkan berkurangnya cadangan zat besi dan penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Rendahnya kadar hemoglobin memicu gejala klinis seperti tubuh terasa lemas, pusing, hingga sensasi berkunang-kunang yang dapat mengganggu aktivitas harian (Aulya et al., 2022).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek perkembangan, kesehatan jangka panjang, dan kualitas hidup. Kekurangan hemoglobin yang berlangsung kronis dapat menghambat pertumbuhan optimal serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi, yang pada akhirnya menurunkan kebugaran fisik dan stamina. Secara akademis, anemia berimplikasi pada penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis, sehingga berpotensi menurunkan prestasi belajar. Lebih jauh lagi, anemia pada masa remaja dapat memperbesar risiko terjadinya anemia saat kehamilan di kemudian hari, yang membawa konsekuensi serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Dampak tersebut meliputi gangguan pertumbuhan janin, komplikasi persalinan, hingga risiko kematian ibu maupun bayi (Maharani et al., 2025).

Salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam menangani anemia adalah dengan mengonsumsi buah kurma (*Phoenix dactylifera*), yang secara alami mengandung zat besi berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 11 yang artinya: *"Dengan (air hujan) itu Dia menumbuhkan untuk kamu tanam-tanaman, zaitun, kurma, anggur, dan segala macam buah-buahan. Sungguh pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kekuasaan Allah) bagi orang yang berpikir."* Salah satu varietas kurma, yaitu kurma Sukari, memiliki kandungan zat besi yang cukup

tinggi, yakni 1,2 mg per 100 gram, serta mengandung asam askorbat sebesar 6,1 mg per 100 gram. Asam askorbat ini berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi di saluran pencernaan, sehingga mempercepat proses pembentukan sel darah merah (Rahayu et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Lababan et al. (2022) menunjukkan adanya peningkatan signifikan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah konsumsi kurma secara teratur. Zat besi yang terkandung di dalam kurma diserap di usus halus, kemudian diedarkan melalui aliran darah untuk menunjang proses hemopoiesis, yaitu pembentukan sel darah merah yang optimal. Dengan demikian, konsumsi kurma dapat menjadi salah satu metode alami yang efektif untuk membantu menormalkan kadar hemoglobin pada penderita anemia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 42 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban pada tanggal 24 Februari, diperoleh hasil bahwa 35 responden memiliki kadar hemoglobin rata-rata di bawah 12 g/dL, yang menandakan tingginya prevalensi anemia pada kelompok tersebut. Temuan ini memperkuat urgensi untuk mencari pendekatan penanganan yang efektif, praktis, dan dapat diterima oleh masyarakat setempat. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian lebih mendalam dengan judul *"Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban"*, dengan harapan hasilnya dapat memberikan kontribusi terhadap strategi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment*, yakni suatu metode penelitian yang dirancang untuk mengidentifikasi dan membuktikan adanya hubungan kausalitas antara suatu intervensi dan hasil yang ditimbulkannya. Subjek penelitian mencakup seluruh remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban yang teridentifikasi memiliki kadar hemoglobin rendah, dengan jumlah keseluruhan 36 orang, sehingga seluruh populasi tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian (*total sampling*).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara untuk memperoleh informasi subjektif, pemeriksaan laboratorium untuk mengukur kadar hemoglobin secara objektif, serta observasi guna memantau kondisi dan perilaku

responden terkait intervensi yang diberikan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan dua pendekatan, yakni analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel secara tunggal, dan analisis bivariat untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Table 1. Rata - rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan

Kelompok	N	Mean	Median	Min-Max	Selisih
Pre-test Intervensi	18	10,6	10,8	9,0-11.7	2,4
Post-test Intervensi	18	13,0	13	11,7-14,6	
Pre-test Kontrol	18	10,7	10,7	9,3-11,8	0,5
Post-test Kontrol	18	11,2	11,2	10,1-11,9	

Sumber : data SPSS

Berdasarkan table 1 diperoleh rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan atau *pre-test* pada kelompok intervensi adalah 10,6 g/dL, dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan adalah 13,0 g/dL, dengan selisih kenaikan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi adalah 2,4 g/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kadar hemoglobin *pre-test* adalah 10,7 g/dL dan rata-rata kadar hemoglobin *post-test* adalah 11,2 g/dL, dengan selisih kenaikan 0,5 g/dL

Analisis Bivariat

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (<50).

1. Uji Normalitas Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*p-value*	Kesimpulan
Pre-test Intervensi	0,124	Normal
Post-test Intervensi	0,604	Normal
Pre-test Kontrol	0,743	Normal
Post-test Kontrol	0,481	Normal

Sumber : data SPSS

Dari tabel 2 hasil uji normalitas data menunjukkan variabel kadar hemoglobin *pre-test* pada kelompok intervensi dengan *p-value* adalah 0,124 > 0,05, dan *p-value post-test* pada kelompok intervensi adalah 0,604 > 0,05, kemudian variabel kadar hemoglobin *pre-test* pada kelompok kontrol dengan *p-value* adalah 0,743 > 0.05, dan *p-value post-test* pada kelompok kontrol adalah 0,481 > 0.05. Jadi, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan Uji Normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk,* apabila *p-value* > 0.05, maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji Normalitas diatas semua data tersebut berdistribusi normal dan bisa menggunakan Uji T-Test Independent.

2. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh

Independent Sampel T-Test				
	Mean dif	Std. Error	t	Sig. (2 tailed)
Intervensi	1.7611	0.2125	8.286	0.001
Kontrol	1.7611	0.2125	8286	0.001

Sumber : data SPSS

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa uji statistic *Independent T-test* adalah nilai Sig. (2-*tailed*) 0.001 < 0.05 maka Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban, dan seberapa pengaruh tersebut dapat dilihat dari selisih rata-rata peningkatan kadar hemoglobin antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi adalah 2,4 lebih besar dibandingkan pada selisih rata-rata kelompok kontrol yaitu 0,5

Pembahasan

Kadar Hemoglobin sebelum pada kelompok intervensi dan kontrol

Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) pada kelompok perlakuan adalah 10,6 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol tercatat sebesar 10,7 g/dL. Nilai ini menunjukkan

bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif serupa, yakni berada di bawah ambang batas normal kadar hemoglobin untuk wanita. Kondisi tersebut menandakan adanya masalah status hematologis yang perlu mendapatkan perhatian, terutama mengingat kadar hemoglobin yang rendah dapat berdampak pada fungsi fisiologis tubuh secara menyeluruh.

Secara medis, anemia diartikan sebagai suatu keadaan yang ditandai oleh berkurangnya jumlah eritrosit atau menurunnya konsentrasi hemoglobin dalam sirkulasi darah, yang pada akhirnya mengurangi kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa kadar hemoglobin normal untuk wanita adalah minimal 12,0 g/dL. Kekurangan oksigen akibat rendahnya hemoglobin dapat memunculkan berbagai gejala klinis seperti mudah lelah, pusing, sesak napas, serta penurunan konsentrasi. Gejala-gejala tersebut terutama muncul akibat terganggunya suplai oksigen ke organ vital dan respons kompensasi tubuh yang berusaha menyesuaikan diri terhadap defisit tersebut, fenomena yang umum dijumpai pada berbagai tipe anemia (Andriani, 2021).

Maharani et al. (2025) mengungkapkan bahwa anemia memiliki konsekuensi luas terhadap kesehatan, salah satunya adalah menghambat proses pertumbuhan optimal serta meningkatkan kerentanan tubuh terhadap berbagai infeksi. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya kebugaran fisik dan melemahnya vitalitas secara menyeluruh, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dampak tersebut tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga dapat memengaruhi aspek kognitif dan performa akademik, mengingat anemia pada remaja putri sering kali menurunkan kemampuan konsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran.

Lebih jauh lagi, anemia pada masa remaja dapat menjadi faktor risiko serius di kemudian hari, khususnya saat memasuki masa kehamilan. Kekurangan hemoglobin pada ibu hamil berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, memicu komplikasi obstetri, serta meningkatkan risiko kematian pada ibu maupun bayi. Dengan demikian, anemia pada remaja putri tidak hanya menjadi masalah kesehatan individu saat ini, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap kesehatan generasi berikutnya

Kadar Hemoglobin sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol

Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin setelah intervensi (*post-test*) pada kelompok perlakuan mencapai 13,0 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 11,2 g/dL. Perbedaan nilai ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan intervensi dibandingkan kelompok tanpa intervensi, yang mengindikasikan efektivitas tindakan yang diberikan. Hasil ini memperlihatkan bahwa pemberian intervensi yang tepat dapat memberikan pengaruh nyata terhadap perbaikan status hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan berupa konsumsi buah kurma selama tujuh hari berturut-turut. Kurma dikenal sebagai salah satu sumber zat besi alami yang bermanfaat untuk mendukung proses pembentukan hemoglobin. Kandungan zat besi pada buah kurma Sukari, misalnya, mencapai 1,2 mg per 100 gram, yang mampu memenuhi sebagian besar kebutuhan zat besi harian remaja putri, yaitu sekitar 2,2 mg/hari. Selain itu, kurma juga mengandung asam fenolik, vitamin, dan mineral yang memiliki peran sinergis dalam meningkatkan penyerapan zat besi di usus, mengubahnya menjadi bentuk heme, dan memfasilitasi proses *hematopoiesis* atau pembentukan sel darah merah (Juleha et al., 2023). Kombinasi kandungan gizi tersebut menjadikan kurma sebagai alternatif intervensi yang praktis, alami, dan potensial dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada kelompok yang rentan mengalami anemia.

Penelitian yang dilakukan Lababan (2022) setelah pemberian intervensi buah kurma, terdapat peningkatan yang signifikan pada kadar hemoglobin di kalangan remaja putri. Zat besi yang ada dalam kurma diserap oleh usus dan diangkut melalui aliran darah untuk memfasilitasi hemopoiesis, proses pembentukan darah. Zat besi selanjutnya berikatan dengan heme dan globin, yang pada akhirnya menghasilkan pembentukan hemoglobin secara lengkap. Oleh karena itu, kurma dapat berfungsi sebagai cara tidak langsung untuk meningkatkan kadar hemoglobin menjadi normal pada individu yang menderita anemia.

Penyerapan zat besi pada remaja putri ditingkatkan secara signifikan oleh vitamin C yang ada dalam buah kurma. Peran vitamin C cukup penting dalam proses

penyerapan, karena memfasilitasi konversi zat besi ferri (Fe3+) menjadi zat besi fero (Fe2+) di dalam usus halus, sehingga mempercepat penyerapan. Konversi ini lebih efektif dalam lingkungan asam, yang dipengaruhi oleh keberadaan vitamin C. Telah diamati bahwa vitamin C dapat meningkatkan kadar keasaman, yang berpotensi meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Penyerapan zat besi non-heme dapat meningkat empat kali lipat dengan adanya vitamin C dan buah kurma diketahui memiliki konsentrasi vitamin C cukup tinggi sebanyak 9,6966 mg per ml ekstrak kurma (Aisah *et al.,* 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannur (2024), yang menyatakan bahwa sebelum diberikan buah kurma kadar hemoglobin terendah 8 gr/dl dan tertinggi 10,9 gr/dl, setelah diberikan buah kurma kadar hemoglobin terendah 11 gr/dl dan tertinggi 13,7 gr/dl. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p* yaitu sebesar 0,000 bahwa pemberian buah kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen pada tahun 2024. Terdapat Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Mts Negeri 5 Sragen. Sehingga, pemberian buah kurma dapat dijadikan sebagai altenatif tambahan zat besi untuk mencegah anemia pada Remaja Putri di MTs Negeri 5 Sragen.

Sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan pemeriksaan hemoglobin awal dan akhir tanpa diberikan intervensi apapun, sehingga pada peningkatan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kemungkinan seperti asupan gizi atau kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang tidak peneliti teliti (Nuriah Arma *et al*., 2021). Pada saat penelitian dilakukan, peneliti tidak mengontrol asupan makan atau kebiasaan makan secara keseluruhan hanya memastikan bahwa subjek penelitian tidak mengkonsumsi tablet Fe dalam periode penelitian (7 hari), sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan asupan yang cukup terutama pada zat besi yang diperoleh dari asupan makan harian selama 7 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas *et al*., (2022), yang menyatakan bahwa santriwati dengan status *non*-anemia memiliki asupan zat besi *heme* dan *non-heme* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok anemia. Ini menunjukkan bahwa kecukupan zat besi dari makanan berperan penting dalam mencegah dan memperbaiki anemia.

Kemudian selain dari faktor asupan atau kebiasan makan, faktor lain yang tidak diteliti yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada remaja menurut Heriyanto *et al*., (2022),

aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar yaitu saat beraktivitas fisik, otot memerlukan lebih banyak oksigen untuk menghasilkan energi (ATP) melalui respirasi sel. Hemoglobin membawa oksigen dalam darah dan melepaskannya ke jaringan otot aktif. Semakin tinggi kadar hemoglobin, semakin optimal pengangkutan oksigen, sehingga hemoglobin yang dibutuhkan juga semakin tinggi. Jika aktivitas tidak diiringi asupan makan yang mencukupi terutama asupan zat besi maka akan menyebabkan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septaryani, (2019), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi zat besi (p=0,010) dan aktivitas fisik (p=0,041) dengan kadar hemoglobin. Remaja dengan aktivitas tinggi namun asupan zat besi rendah lebih berisiko mengalami anemia.

Hasil Uji Pengaruh sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas, menyatakan seluruh variabel memiliki *p-value* > 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. Oleh karena itu, penggunaan uji statistik parametrik untuk mengetahui pengaruh kedua variabel tersebut adalah uji *Independent T-test*. Kemudian berdasarkan hasil uji *Independent T-test* yang dapat dilihat pada table 4.3, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kedua kelompok yaitu baik intervensi maupun kontrol, dengan *p-value* 0.001 (< 0.05). Selisih rata-rata peningkatan kadar hemoglobin dapat dilihat pada table 1, peningkatan pada kelompok intervensi yaitu 2,4 g/dL jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu 0,5 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian buah kurma memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan tanpa intervensi tambahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Apriyanti *et al*., (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian buah kurma pada remaja putri anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 1,32 g/dL pada kelompok intervensi dibandingkan 0,28 g/dL pada kelompok kontrol. Penelitian lain oleh Rahmawati (2024), juga mendukung hasil ini, di mana kadar hemoglobin pada kelompok yang diberi kurma meningkat menjadi rata-rata 12,9 g/dL, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 10,6 g/dL. Penelitian ini menegaskan bahwa kurma sebagai sumber zat besi alami dan vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan mendukung pembentukan hemoglobin.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Kedua kelompok (intervensi dan kontrol) sama-sama mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah perlakuan, namun peningkatan yang lebih besar secara bermakna terjadi pada kelompok intervensi, yakni sebesar 2,4 g/dL dibandingkan 0,5 g/dL pada kelompok kontrol (p = 0.001). Oleh karena itu buah kurma berpotensi menjadi alternatif intervensi nutrisi dalam mendukung program pencegahan dan penanggulangan anemia remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban" dapat disimpulkan: 1) Rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum diberikan intervensi atau *pre-test* pada kelompok intervensi adalah 10.6 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kadar Hb *pre-test* adalah 10.7 g/dL. 2) Rata-rata kadar hemoglobin responden sesudah diberikan intervensi atau *post-test* pada kelompok intervensi adalah 13.0 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kadar Hb *post-test* adalah 11.2 g/dL. 3) Ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia

DAFTAR PUSTAKA

Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *11*(1), 126. https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.511

Andriani, I. & N. (2021). Pengaruh Sari Kurma (phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal SMART Kebidanan*.

Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, *11*(2), 171–181. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197

Jannur Annafi Rahayu, & Siska Ningtyas Prabasari. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MTs Negeri 5 Sragen. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *2*(3), 163–175. https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4162

Juleha Duwi Handayani, & Sri Kustiyati. (2023). Efektifitas Rebusan Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia. *Jurnal Medika Nusantara*, *1*(4),

21–32. https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.587

KINTAN SEPTARYANI. (2019). Hubungan Asupan Konsumsi Zat Besi dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Hb Pada Remaja Perempuan di Kota Lubuklinggau. *Skripsi*.

Maharani, M. R., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2025). *Putri Tentang Anemia Implementation Of Health Education On Adolescent Girls ' Knowledge About Anemia Akademi Keperawatan Dharma Wacana Email : mutiararegitamaharani@gmail.com Maharani , Implementasi Pendidikan Kesehatan PENDAHULUAN Anemia adalah suatu kon*. *5*(September), 417–422.

Nuriah Arma, Novy Harapah, Mila Syari, N. A. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat. *Jurnal of Midwevery Senior*.

Rahayu, P., Farahdiba, I., Ariyanti, R., Yulianti, I., Permatasari, A. E., & Noviani, D. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah dan Buah Kurma Sukari (Phoenix dactylifera) terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemiadi Puskesmas Karang Rejo. *Jurnal Penelitian Inovatif*, *4*(3), 1323–1330. https://doi.org/10.54082/jupin.536

Rahmawati, R. N. (2024). Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Desa Pemecutan Klod Denpasar Barat. In *Αγαη* (Vol. 15, Issue 1).