JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)
E-ISSN: 2655-0822
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK

Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Dengan Anemia Ringan Di SMA Negeri 2 Perbaungan

The Effect Of Giving Dates On Increasing Hb Levels In Adolescent Females With Mild Anemia At State Senior High School 2 Perbaungan

Meria Turnip[1]*, Tasya Ovi Juliana[2]

[1,2] Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, 20512, Indonesia
Email: meriaturnip76@gmail.com

Abstrak

Anemia ringan pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi akibat kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak teratur, serta kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, dan menurunnya konsentrasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi buah kurma karena mengandung zat besi, asam folat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma dalam meningkatkan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia ringan di SMA Negeri 2 Perbaungan. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah pemberian buah kurma. Analisis data menggunakan uji Wiilcoxon Siigned Rank Test.dengan tingkat kemaknaan α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb sebelum pemberian buah kurma adalah 11,46 g/dL dan meningkat menjadi 12,36 g/dL setelah intervensi. Rata-rata peningkatan kadar Hb sebesar 0,90 g/dL. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) berada dalam kategori anemia ringan. Setelah intervensi, 24 responden (92,3%) berada pada kategori tidak anemia dan 2 responden (7,7%) masih mengalami anemia ringan. Berdasarkan uji Wiilcoxon Siigned Rank Test.diperoleh nilai p<0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar Hb yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada remaja putri anemia ringan di SMA N 2 Perbaungan.

Kata kunci: Buah Kurma, Anemia Ringan, Remaja Putri, Kadar Hemoglobin

Abstract

Mild anemia in adolescent girls remains a common health problem due to insufficient iron intake, irregular eating patterns, and blood loss during menstruation. This condition can cause fatigue, weakness, and decreased concentration in learning. One non-pharmacological effort that can be done to help increase hemoglobin levels is by consuming dates because they contain iron, folic acid, vitamins, and minerals that play a role in the formation of red blood cells. This study aims to determine the effect of providing dates in increasing Hb levels in adolescent girls with mild anemia at SMA Negeri 2 Perbaungan. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 26 respondents. Hemoglobin levels were measured before and after the administration of dates. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of α = 0.05. The results showed that the average Hb level before the administration of dates was 11.46 g/dL and increased to 12.36 g/dL after the intervention. The average increase in Hb levels was 0.90 g/dL. Before the intervention, all respondents (100%) were in the mild anemia category. After the intervention, 24 respondents (92.3%) were in the non-anemic category and 2 respondents (7.7%) still experienced mild anemia. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test, a p value <0.001 was obtained, so it can be concluded that there is a significant difference in Hb levels before and after giving dates to female adolescents with mild anemia at SMA N 2 Perbaungan.

Keywords: *Dates, Mild Anemia, Adolescent Girls, Hemoglobin Levels*

1. PENDAHULUAN

Remaja meruipakan masa transiisii darii anak-anak menuijui dewasa yang diitandaii dengan peruibahan fiisiik, psiikologiis, dan sosiial. Pada remaja puitrii, peruibahan biiologiis yang paliing menonjol adalah terjadiinya menstruiasii secara ruitiin setiiap builan. Kondiisii iinii menyebabkan remaja puitrii memiiliikii riisiiko lebiih tiinggii mengalamii anemiia diibandiingkan kelompok uisiia laiinnya, teruitama apabiila asuipan zat giizii, khuisuisnya zat besii, tiidak terpenuihii secara adekuiat.

*Corresponding author: Meria Turnip, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia
E-mail : meriaturnip76@gmail.com
DOI : 10.35451/jkk.v9i1.3903
Received : 2026-09-10, Accepted: 2026-10-20, Published: 2026-10-30
Copyright: © 2026 Meria Turnip. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Anemiia pada remaja puitrii dapat berdampak negatiif terhadap kesehatan, konsentrasii belajar, daya tahan tuibuih, serta produiktiiviitas dii masa depan [1].

Menuiruit World Health Organiizatiion, pada tahuin 2023 diiperkiirakan sekiitar 571 juita remaja puitrii dii duiniia mengalamii anemiia darii total popuilasii remaja puitrii global. Juimlah tersebuit setara dengan prevalensii sekiitar 29–33%, dii mana sekiitar 90% ataui lebiih darii 510 juita kasuis terjadii dii negara berpendapatan rendah dan menengah [2]. Kondiisii iinii menuinjuikkan bahwa anemiia pada remaja puitrii masiih menjadii masalah kesehatan masyarakat yang seriiuis dii tiingkat global dan memerluikan uipaya penanganan yang berkelanjuitan [3].

Iindonesiia masiih menghadapii permasalahan anemiia pada remaja puitrii yang tergolong tiinggii diibandiingkan dengan negara laiin dii kawasan Asiia Tenggara. Berdasarkan data nasiional tahuin 2024, darii sekiitar 45 juita remaja puitrii uisiia 15–24 tahuin dii Iindonesiia, diiperkiirakan sekiitar 14,4 juita remaja puitrii mengalamii anemiia, dengan prevalensii sebesar 32%. Diistriibuisii kasuis anemiia menuinjuikkan perbedaan yang cuikuip siigniifiikan antar proviinsii. Jawa Barat diiperkiirakan menyuimbang sekiitar 3,1 juita kasuis anemiia remaja puitrii (±35%), Jawa Tiimuir sekiitar 2,7 juita kasuis (±33%), Jawa Tengah sekiitar 2,3 juita kasuis (±31%), Suimatera Uitara sekiitar 820.000 kasuis (±29%), dan Banten sekiitar 640.000 kasuis (±28%). Selaiin iitui, proviinsii laiin sepertii Nuisa Tenggara Tiimuir mencatat sekiitar 410.000 kasuis (±27%), Suimatera Selatan sekiitar 390.000 kasuis (±26%), dan Suilawesii Selatan sekiitar 370.000 kasuis (±25%). Tiinggiinya juimlah tersebuit menuinjuikkan bahwa uipaya pencegahan anemiia pada remaja puitrii masiih perlui diitiingkatkan melaluiii iintervensii giizii yang efektiif dan berkelanjuitan [4].

Proviinsii Suimatera Uitara meruipakan salah satui proviinsii yang masiih menghadapii permasalahan anemiia pada kelompok remaja puitrii. Berdasarkan data Diinas Kesehatan Proviinsii Suimatera Uitara tahuin 2024, darii sekiitar 2,8 juita remaja puitrii uisiia sekolah dan uisiia produiktiif, diiperkiirakan sekiitar 800.000 hiingga 840.000 remaja puitrii mengalamii anemiia, dengan prevalensii berada pada kiisaran 28–30%. Diistriibuisii kasuis anemiia dii proviinsii iinii tersebar dii berbagaii kabuipaten dan kota, dengan juimlah kasuis tertiinggii berasal darii Kabuipaten Delii Serdang sekiitar 160.000 kasuis (±31%), Kota Medan sekiitar 150.000 kasuis (±30%), Kabuipaten Langkat sekiitar 120.000 kasuis (±29%), Kabuipaten Serdang Bedagaii sekiitar 95.000 kasuis (±28%), dan Kabuipaten Siimaluinguin sekiitar 90.000 kasuis (±27%). Kabuipaten laiin sepertii Asahan mencatat sekiitar 80.000 kasuis (±26%), Labuihanbatui sekiitar 75.000 kasuis (±25%), dan Padang Lawas sekiitar 60.000 kasuis (±24%) [5].

Kabuipaten Serdang Bedagaii meruipakan salah satui kabuipaten dengan juimlah remaja uisiia sekolah yang cuikuip besar dii Proviinsii Suimatera Uitara dan masiih mencatat kasuis anemiia remaja puitrii setiiap tahuinnya. Berdasarkan data kesehatan daerah, darii sekiitar 350.000 remaja puitrii yang tercatat pada tahuin 2023, diiperkiirakan sekiitar 95.000 remaja puitrii mengalamii anemiia, dengan prevalensii sekiitar 27%. Pada tahuin 2024, juimlah tersebuit mengalamii peniingkatan menjadii sekiitar 102.000 remaja puitrii ataui sekiitar ±29%. Sebagiian besar kasuis anemiia pada remaja puitrii dii Kabuipaten Serdang Bedagaii diitemuikan pada siiswii sekolah menengah atas dan berkaiitan dengan rendahnya konsuimsii makanan suimber zat besii serta kebiiasaan pola makan yang kuirang seiimbang [6].

Anemiia meruipakan kondiisii ketiika kadar hemoglobiin dalam darah berada dii bawah niilaii normal, sehiingga kemampuian darah dalam mengangkuit oksiigen ke seluiruih jariingan tuibuih menjadii menuiruin. Pada remaja puitrii, anemiia seriing terjadii akiibat meniingkatnya kebuituihan zat besii selama masa pertuimbuihan serta kehiilangan darah secara ruitiin saat menstruiasii [6]. Anemiia pada remaja puitrii dapat meniimbuilkan berbagaii dampak negatiif, sepertii muidah lelah, puisiing, lemas, menuiruinnya daya tahan tuibuih, serta gangguian konsentrasii belajar. Apabiila tiidak diitanganii dengan baiik, anemiia pada remaja puitrii dapat berlanjuit hiingga uisiia dewasa dan meniingkatkan riisiiko terjadiinya anemiia pada masa kehamiilan dii kemuidiian harii [7].

Uipaya menanganii anemiia pada remaja puitrii tiidak hanya diilakuikan melaluiii pemberiian tablet tambah darah, tetapii juiga perlui diiduikuing dengan pendekatan nonfarmakologiis melaluiii perbaiikan pola makan dan pemanfaatan bahan pangan yang kaya zat giizii. Pendekatan nonfarmakologiis diiniilaii lebiih muidah diiterapkan dalam kehiiduipan seharii-harii, aman, serta dapat diilakuikan secara berkelanjuitan tanpa meniimbuilkan efek sampiing. Selaiin iitui, keberhasiilan pencegahan anemiia sangat diipengaruihii oleh tiingkat pengetahuian remaja puitrii mengenaii kebuituihan giizii serta kemampuian dalam memiiliih makanan yang tepat. Eduikasii giizii yang berkesiinambuingan berperan pentiing dalam membentuik kebiiasaan konsuimsii makanan bergiizii yang menduikuing penanganan anemiia sejak diinii [8].

Salah satui bahan pangan yang berpotensii membantui menanganii anemiia adalah buiah kuirma. Buiah kuirma diikenal sebagaii suimber energii alamii yang menganduing berbagaii zat giizii pentiing, sepertii zat besii, asam folat, viitamiin C, dan miineral laiinnya yang berperan dalam pembentuikan sel darah merah. Kanduingan zat besii dalam buiah kuirma berfuingsii sebagaii komponen uitama pembentuikan hemoglobiin, sementara asam folat dan viitamiin C berperan dalam menduikuing proses penyerapan serta metaboliisme zat besii dii dalam tuibuih. Konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin dan dalam juimlah yang sesuiaii diiharapkan dapat membantui meniingkatkan kadar hemoglobiin dan menanganii terjadiinya anemiia pada remaja puitrii [9].

Sealin kandungan gizinya, buah kurma juga mudah diperoleh, memiliki rasa manis alami, dan dapat diterima dengan baik oleh remaja putri. Buah kurma dapat dikonsumsi secara langsung tanpa proses pengolahan yang rumit, sehingga praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan sekolah. Konsumsi buah kurma secara rutin dapat menjadi alternatif alami dalam upaya pencegahan anemia terutama bagi remaja putri yang kurang menyukai konsumsi tablet tambah darah atau mengalami efek samping setelah mengonsumsinyaa. Oleh karena itu, buah kurma berpotensi menjadi salah satu intervensi gizi yang efektif dan aplikatif dalam menangani anemia pada remaja putri [10].

Frekuensi konsumsi buah kurma juga berperan penting dalam menangani anemia pada rema puteri. Konsumsi buah kurma secara teratur selama 7-30 hari berturut-turut dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan mendukung proses pembentukan hemoglobin secara berkelanjutan. Buah Kurma dapat dikonsumsi setiap hari dengan jumlah yang disesuaikan, sehingga manfaat kandungan gizinya dapat diperoleh secara optimal. Pada penelitian ini Intervensi dilakukan dengan memberikan buah kurma sebanyak 7 butir kepada setiap responden, satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Pemberian dilakukan pada waktu yang sama setiap hari untuk menjaga konsistensi intervensi. Kepatuhan konsumsi dicatat setiap hari melalui lembar observasi. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selama 7 hari selesai (posttest). Penetapan dosis dan lama pemberian buah kurma dalam penelitian ini didasarkan pada penelitian Fatimah dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma secara teratur dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. penelitian Fatimah dkk. (2022) Salah satu penelitian terdahulu memberikan intervensi berupa 7 butir buah kurma per hari selama 7 hari berturut-turut dan menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian intervensi. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengadaptasi dosis dan durasi intervensi yang sama, yaitu pemberian 7 butir buah kurma per hari selama 7 hari berturut-turut [11].

Peneliitiian yang diilakuikan oleh Rahayui et al. (2024) mengenaii pengaruih konsuimsii buiah kuirma terhadap kadar hemoglobiin pada remaja puitrii menuinjuikkan adanya peniingkatan kadar hemoglobiin setelah diiberiikan iintervensii. Peneliitiian iinii mengguinakan desaiin quiasii eksperiimen dengan pendekatan pretest–posttest. Hasiil analiisiis mengguinakan uijii statiistiik menuinjuikkan niilaii $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$), yang menandakan bahwa konsuimsii buiah kuirma berpengaruih siigniifiikan terhadap peniingkatan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii yang mengalamii anemiia [5].

Peneliitiian laiin yang diilakuikan oleh Setiiawaty et al. (2024) juiga menuinjuikkan bahwa pemberiian buiah kuirma secara ruitiin efektiif dalam membantui menanganii anemiia pada remaja puitrii. Peneliitiian iinii mengguinakan desaiin eksperiimen dengan kelompok iintervensii dan kelompok kontrol. Hasiil uijii statiistiik menuinjuikkan adanya perbedaan bermakna kadar hemoglobiin antara keduia kelompok dengan niilaii $p< 0{,}05$, sehiingga dapat diisiimpuilkan bahwa konsuimsii buiah kuirma memberiikan pengaruih siigniifiikan dalam menanganii anemiia pada remaja puitrii [6].

Peneliitiian seruipa oleh Safriiza et al. (2025) menyatakan bahwa konsuimsii buiah kuirma secara teratuir selama 7–30 harii dapat meniingkatkan kadar hemoglobiin dan memperbaiikii statuis anemiia pada remaja puitrii. Hasiil peneliitiian menuinjuikkan niilaii $p = 0{,}004$ ($p < 0{,}05$), yang mengiindiikasiikan adanya pengaruih bermakna antara konsuimsii buiah kuirma dan peniingkatan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii [9].

Berdasarkan suirveii awal dan wawancara siingkat yang diilakuikan kepada 8 siiswii kelas X dan XIi, diitemuikan bahwa sebagiian remaja puitrii menuinjuikkan gejala yang mengarah pada anemiia sepertii muidah lelah, puisiing, dan kuirang konsentrasii saat mengiikuitii proses pembelajaran. Selaiin iitui, sebagiian besar remaja puitrii beluim memiiliikii kebiiasaan mengonsuimsii makanan suimber zat besii secara ruitiin serta jarang mengonsuimsii buiah kuirma. Uipaya peniingkatan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii yang mengalamii anemiia riingan melaluiii pendekatan nonfarmakologiis, khuisuisnya pemanfaatan buiah kuirma, juiga beluim pernah diiterapkan secara

terprogram dii liingkuingan sekolah. Oleh karena iitui, anemiia pada remaja puitrii masiih memerluikan perhatiian khuisuis melaluiii iintervensii giizii yang efektiif, aman, dan muidah diiterapkan, sehiingga peneliitii tertariik uintuik melakuikan peneliitiian dengan juiduil "Pengaruih Pemberiian Buiah Kuirma Dalam Menanganii Anemiia Riingan Pada Remaja Puitrii dii SMA Negerii 2 Perbauingan".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental dan rancangan one-group pretest-posttest. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Perbaungan tahun 2026. Populasi penelitian adalah remaja putri yang mengalami anemia ringan, dengan jumlah sampel 26 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa pemberian buah kurma sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari berturut-turut. Kadar hemoglobin (Hb) diukur sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) menggunakan alat pemeriksaan Hb merk Easy Touch GCHb. Data dicatat pada lembar observasi penelitian. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan kadar Hb, serta analisis bivariat untuk mengetahui perubahan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wiilcoxon Siigned Rank Test dengan tingkat kemaknaan ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

3. HASIL

Tabel 1 Diistriibuisii Frekuiensii dan Persentase Berdasarkan Uisiia Responden dii SMA Negerii 2 Perbauingan

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	Usias		
1	15 Tahun	4	15,4
2	16 Tahun	13	50,0
3	17 Tahun	9	34,6
	Total	**26**	**100,0**
	Kelas		
1	Kelas X	11	42,3
2	Kelas XI	15	57,7
	Total	**26**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1 diiketahuiii bahwa mayoriitas responden beruisiia 16 tahuin sebanyak 13 responden (50,0%), uisiia 17 tahuin sebanyak 9 responden (34,6%), dan uisiia 15 tahuin sebanyak 4 responden (15,4%). Hasiil iinii menuinjuikkan bahwa sebagiian besar responden berada pada uisiia remaja pertengahan. Berdasarkan kelas diiketahuiii bahwa mayoriitas responden berada dii Kelas XIi sebanyak 15 responden (57,7%), sedangkan responden dii Kelas X sebanyak 11 responden (42,3%). Hasiil iinii menuinjuikkan bahwa sebagiian besar responden berasal darii tiingkat kelas XIi dii SMA Negerii 2 Perbauingan.

Tabel 2 Diistriibuisii Frekuiensii dan Persentase Berdasarkan Kadar Hemoglobiin Remaja Puitrii Sebeluim Diiberiikan Iintervensii Pemberiian Buiah Kuirma dii SMA Negerii 2 Perbauingan

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia Ringan (Hb < 12 g/dL)	26	100,0
2	Tidak anemia (Hb ≥12 g/dL)	0	0,0
	Total	**26**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2 diiketahuiii bahwa seluiruih responden mengalamii anemiia riingan sebeluim diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma sebanyak 26 responden (100,0%).

Tabel 3 Diistriibuisii Frekuiensii dan Persentase Berdasarkan Kadar Hemoglobiin Remaja Puitrii Sesuidah Diiberiikan Iintervensii Pemberiian Buiah Kuirma dii SMA Negerii 2 Perbauingan

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia Ringan (Hb < 12 g/dL)	2	7,7
2	Tidak anemia (Hb ≥12 g/dL)	24	92,3
	Total	**26**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3 diiketahuiii bahwa setelah diberikan intervensi sebagiian besar responden berada pada kategori tidak anemia sebanyak 24 responden (92,3%), sedangkan responden yang masiih mengalamii anemiia riingan sebanyak 2 responden (7,7%).

Tabel 4 Uijii Normaliitas (Shapiiroo wiilk)

Tests of Normality Shapiroo wilk				
Kadar Hemoglobin	***df***	***Statistic***	***p-value***	***Kesimpulan***
Pretest	26	0,866	0,003	Tidak Normal
Posttest	26	0,895	0,012	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 4 Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data Hb pretest memiliki nilai p=0,003 dan Hb posttest p=0,012, sehingga keduanya tidak berdistribusi normal (p<0,05). Oleh karena iitui, uijii statiistiik yang diiguinakan selanjuitnya adalah uijii Wiilcoxon Siigned Rank Test.

Tabel 5 Analiisiis Uji Wiilcoxon Siigned Rank Test.

Kadar Hemoglobin	*Uji Wilcoxon Signed Rank Test.*				**Z**	**P value**
	n	***Median***	**Minimum**	**Maximum**		
Pretest	26	11,5	11	11,9	-4,453	<0,001
Posttest	26	12,2	11,7	13,4		

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh median kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 11,5 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,0–11,9 g/dL, sedangkan median kadar hemoglobin setelah intervensi meningkat menjadi 12,2 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,7–13,4 g/dL. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -4,453 dengan p-value < 0,001 (p < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada remaja putri.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa seluiruih responden mengalamii anemiia riingan sebeluim diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma sebanyak 26 responden (100,0%). Tiidak terdapat responden dengan kadar hemoglobiin normal sebeluim diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma. Hasiil iinii menuinjuikkan bahwa seluiruih remaja puitrii yang menjadii responden peneliitiian mengalamii anemiia riingan sebeluim diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma. Anemiia riingan pada remaja puitrii dapat diisebabkan oleh berbagaii faktor, sepertii kuirangnya asuipan zat besii, pola makan yang tiidak seiimbang, kebiiasaan melewatkan sarapan, serta kehiilangan darah saat menstruiasii setiiap builan. Remaja puitrii memiiliikii riisiiko lebiih tiinggii mengalamii anemiia diibandiingkan lakii-lakii karena mengalamii menstruiasii yang dapat menyebabkan berkuirangnya kadar hemoglobiin dalam darah [7].

Selaiin iitui, kebiiasaan mengonsuimsii makanan cepat sajii dan kuirangnya konsuimsii makanan yang menganduing zat besii, sepertii sayuiran hiijaui, hatii, dagiing, dan buiah-buiahan juiga dapat menyebabkan kadar hemoglobiin menjadii rendah. Kuirangnya pengetahuian remaja mengenaii pentiingnya giizii seiimbang tuiruit mempengaruihii terjadiinya anemiia pada remaja puitrii [14]. Kondiisii anemiia riingan pada remaja puitrii dapat meniimbuilkan berbagaii dampak, sepertii muidah lelah, lemas, puisiing, suiliit berkonsentrasii, serta menuiruinnya prestasii belajar dii sekolah. Oleh karena iitui, penanganan anemiia pada remaja puitrii perlui diilakuikan sediinii muingkiin agar tiidak meniimbuilkan gangguian kesehatan yang lebiih seriiuis [1]. Peneliitiian iinii sejalan dengan peneliitiian Ariiana dan Fajar (2024) yang menuinjuikkan bahwa sebagiian besar remaja puitrii mengalamii anemiia riingan sebeluim diiberiikan iintervensii buiah kuirma. Peneliitiian tersebuit menyatakan bahwa rendahnya kadar hemoglobiin pada remaja puitrii diipengaruihii oleh kuirangnya asuipan zat besii dan pola makan yang tiidak teratuir [12]. Peneliitiian lain oleh Safriiza et al. (2025) juiga menuinjuikkan bahwa anemiia riingan pada remaja puitrii masiih cuikuip tiinggii karena kuirangnya konsuimsii makanan bergiizii dan tiinggiinya kebuituihan zat besii pada masa remaja [9].

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagiian besar responden tiidak mengalamii anemiia sesuidah diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma yaiitui sebanyak 24 responden (92,3%), sedangkan responden yang masiih mengalamii anemiia riingan sebanyak 2 responden (7,7%). Hasiil iinii menuinjuikkan bahwa pemberiian buiah kuirma dapat membantui meniingkatkan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii dii SMA Negerii 2

Perbauingan. Peniingkatan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii sesuidah diiberiikan buiah kuirma menuinjuikkan bahwa buiah kuirma memiiliikii kanduingan nuitriisii yang bermanfaat dalam membantui pembentuikan sel darah merah. Buiah kuirma menganduing zat besii, asam folat, viitamiin B kompleks, dan miineral laiinnya yang berperan pentiing dalam proses pembentuikan hemoglobiin dii dalam tuibuih [10]. Meskiipuin sebagiian besar responden mengalamii peniingkatan kadar hemoglobiin, masiih terdapat 2 responden (7,7%) yang mengalamii anemiia riingan sesuidah diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma. Kondiisii tersebuit kemungkinan diipengaruihii oleh beberapa faktor sepertii pola makan responden yang kuirang menganduing zat besii, kuirang optiimalnya penyerapan zat besii dii dalam tuibuih, pola menstruiasii yang berlebiihan, serta kemuingkiinan responden kuirang ruitiin dalam mengonsuimsii buiah kuirma sesuiaii anjuiran peneliitiian. Selaiin iitui, kondiisii kelelahan, kuirang iistiirahat, dan kebiiasaan mengonsuimsii makanan ataui miinuiman yang dapat menghambat penyerapan zat besii sepertii teh dan kopii juiga dapat memengaruihii peniingkatan kadar hemoglobiin pada responden [15].

Selaiin menganduing zat besii, buiah kuirma juiga memiiliikii kanduingan viitamiin C dan antiioksiidan yang membantui penyerapan zat besii menjadii lebiih optiimal. Konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin dapat membantui meniingkatkan kadar hemoglobiin sehiingga kondiisii anemiia riingan pada remaja puitrii dapat berangsuir membaiik. Buiah kuirma juiga menganduing karbohiidrat alamii yang dapat membantui meniingkatkan energii dan menguirangii keluihan lemas yang seriing diialamii oleh remaja puitrii dengan anemiia riingan [16]. Peniingkatan kadar hemoglobiin sesuidah iintervensii juiga dapat diipengaruihii oleh kepatuihan responden dalam mengonsuimsii buiah kuirma sesuiaii dengan proseduir peneliitiian [17]. Remaja puitrii yang mengonsuimsii buiah kuirma secara ruitiin menuinjuikkan peniingkatan kadar hemoglobiin yang lebiih baiik diibandiingkan sebeluim diiberiikan iintervensii. Selaiin iitui, selama peneliitiian responden juiga diiberiikan eduikasii mengenaii pentiingnya menjaga pola makan sehat dan mengonsuimsii makanan yang menganduing zat besii sehiingga membantui proses peniingkatan kadar hemoglobiin [18].

Peneliitiian iini jugai sejalan dengan peneliitiian Setiiawaty et al. (2024) yang menuinjuikkan bahwa pemberiian buiah kuirma efektiif meniingkatkan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii yang mengalamii anemiia riingan. Peneliitiian tersebuit menyatakan bahwa kanduingan zat besii dan asam folat dalam buiah kuirma membantui meniingkatkan produiksii hemoglobiin dalam darah [6].

Peneliitiian Naruiliita et al. (2024) juiga menuinjuikkan bahwa konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin dapat membantui memperbaiikii kadar hemoglobiin pada remaja puitrii dan menuiruinkan kejadiian anemiia riingan. Peneliitiian tersebuit menjelaskan bahwa kanduingan zat besii, viitamiin, dan miineral dalam buiah kuirma mampui membantui meniingkatkan pembentuikan sel darah merah sehiingga kadar hemoglobiin menjadii lebiih baiik setelah iintervensii diilakuikan [12]. Menuiruit asuimsii peneliitii, peniingkatan kadar hemoglobiin pada seluiruih responden sesuidah diiberiikan iintervensii pemberiian buiah kuirma terjadii karena buiah kuirma memiiliikii kanduingan zat besii dan nuitriisii pentiing laiinnya yang membantui pembentuikan hemoglobiin. Selaiin iitui, konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin selama peneliitiian juiga membantui memperbaiikii kondiisii anemiia riingan pada remaja puitrii dii SMA Negerii 2 Perbauingan.

Berdasarkan hasiil analiisiis uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh median kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 11,5 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,0–11,9 g/dL, sedangkan median kadar hemoglobin setelah intervensi meningkat menjadi 12,2 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,7–13,4 g/dL. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4{,}453$ dengan p-value $< 0{,}001$ ($p < 0{,}05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada remaja putri. Peningkatan kadar hemoglobin sesudah pemberian buah kurma menunjukkan bahwa buah kurma memiliki manfaat yang baik dalam membantu memperbaiki kondisi anemia ringan pada remaja putri. Kandungan zat besi dalam buah kurma berperan dalam membantu pembentukan hemoglobin dan sel darah merah sehingga kadar hemoglobin meningkat setelah intervensi dilakukan. Selain itu, buah kurma juga mengandung asam folat, vitamin B kompleks, magnesium dan mineral yang mendukung proses pembentukan darah di dalam tubuh [20].

Konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin dapat membantui memenuihii kebuituihan zat besii hariian remaja puitrii yang mengalamii kehiilangan darah saat menstruiasii. Remaja puitrii yang mengalamii menstruiasii setiiap builan memiiliikii riisiiko lebiih tiinggii mengalamii anemiia karena kehiilangan zat besii dalam tuibuih. Oleh sebab iitui, konsuimsii makanan yang menganduing zat besii sepertii buiah kuirma sangat pentiing uintuik membantui menjaga kadar hemoglobiin tetap normal [21]. Selaiin kanduingan zat besii, buiah kuirma juiga memiiliikii kanduingan guila

alamii yang dapat membantui meniingkatkan energii tuibuih sehiingga remaja puitrii tiidak muidah lelah dan lemas. Dengan meniingkatnya kadar hemoglobiin, maka diistriibuisii oksiigen ke seluiruih tuibuih menjadii lebiih optiimal sehiingga aktiiviitas dan konsentrasii belajar remaja puitrii juiga dapat meniingkat [3]. Peneliitiian iinii sejalan dengan peneliitiian Rahayui dan Prabasarii (2024) yang menuinjuikkan bahwa pemberiian buiah kuirma efektiif meniingkatkan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii yang mengalamii anemiia riingan dengan niilaii p = 0,001. Peneliitiian tersebuit menyatakan bahwa kanduingan zat besii dan asam folat dalam buiah kuirma membantui meniingkatkan pembentuikan hemoglobiin sehiingga anemiia riingan dapat teratasii [5]. Peneliitiian Rahayui et al. (2024) juiga menuinjuikkan bahwa konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin dapat membantui memperbaiikii kadar hemoglobiin pada remaja puitrii dan menuiruinkan kejadiian anemiia riingan dengan niilaii p = 0,002. Peneliitiian tersebuit menjelaskan bahwa buiah kuirma memiiliikii kanduingan nuitriisii yang dapat membantui meniingkatkan produiksii sel darah merah dan memperbaiikii kondiisii anemiia pada remaja puitrii [8].

Menuiruit asuimsii peneliitii, pemberiian buiah kuirma memberiikan pengaruih terhadap peniingkatan kadar hemoglobiin pada remaja puitrii karena kanduingan zat besii dan nuitriisii dii dalam buiah kuirma mampui membantui proses pembentuikan darah. Selaiin iitui, konsuimsii buiah kuirma secara ruitiin juiga membantui memenuihii kebuituihan zat besii remaja puitrii sehiingga kondiisii anemiia riingan dapat membaiik setelah iintervensii diilakuikan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh median kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 11,5 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,0–11,9 g/dL, sedangkan median kadar hemoglobin setelah intervensi meningkat menjadi 12,2 g/dL dengan nilai minimum–maksimum 11,7–13,4 g/dL. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -4,453 dengan p-value < 0,001 (p < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada remaja putri dengan nilai p-value < 0,001 (p < 0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penuiliis menguicapkan teriima kasiih kepada Kepala Sekolah SMA Negerii 2 Perbauingan beserta seluiruih guirui dan staf yang telah memberiikan iiziin serta duikuingan selama proses peneliitiian berlangsuing. Uicapan teriima kasiih juiga kepada seluiruih responden yang telah berpartiisiipasii dalam peneliitiian iinii, serta kepada semuia piihak yang telah membantui dan menduikuing sehiingga peneliitiian iinii dapat diiselesaiikan dengan baiik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Yuiliiantii A, Aiisyah S, Bangsa K, Giizii S. Faktor-Faktor yang Berhuibuingan dengan Anemiia pada Remaja Puitrii. 2024;5(1).

[2] World Health Organiizatiion. Anaemiia iin Women and Adolescents: Global Health Estiimates 2023. Geneva: World Health Organiizatiion; 2023.

[3] Martanii S, Rahayui P, Manuillang RS, Ariitonang TR, Siianiipar AF. Efektiiviitas Buiah Kuirma terhadap Kadar Hemoglobiin pada Iibui Hamiil dengan Anemiia dii Puiskesmas Karang Muilya Kabuipaten Bekasii Abstrak. 2024;16(September):460–468.

[4] Yuiliia A, Diinii R, Khasanah YY, Puispasarii H, Nuirdiiyana S. Pengaruih Pemberiian Iinfuised Water terhadap Anemiia pada Iibui Hamiil Triimester IiIiIi. 2025;4.

[5] Rahayui JA, Prabasarii SN. Pengaruih Pemberiian Buiah Kuirma terhadap Peniingkatan Kadar Hemoglobiin pada Remaja Puitrii dii MTs Negerii 5 Sragen. 2024;2(3).

[6] Setiiawaty EF, Damaniik C, Hartatii D. Pengaruih Pemberiian Buiah Kuirma Terhadap Peniingkatan Kadar Hemoglobiin Remaja Puitrii dii SMA Negerii 5 Beraui. 2024;4:5793–5808.

[7] Yuiniiwatii C, Syahpuitra A, Kebiidanan J, Poltekkes L, Aceh K, Keperawatan P, Uitara A, Kemenkes P. Pengaruih Pemberiian Juis Kuirma terhadap Peniingkatan Kadar Hemoglobiin pada Remaja Puitrii. 2023;3(2):210–217.

[8] Rahayui P, Farahdiiba Ii, Ariiyantii R, Yuiliiantii Ii, Permatasarii AE. Pengaruih Pemberiian Tablet Tambah Darah dan Buiah Kuirma Suikarii (Phoeniix dactyliifera) terhadap Kadar Hemoglobiin Iibui Hamiil Anemiia dii Puiskesmas Karang Rejo. 2024;4(3):1323–1330.

[9] Safriiza HA, Ndoen HIi, Landii S, Tiira DS. Faktor Riisiiko Kejadiian Anemiia pada Remaja Puitrii dii SMK Negerii 1 Kuipang. 2025;15(1).

[10] Apriiyantii D, Lathiifah NS, Uitamii VW. The Effect of Giiviing Dates to Iincrease Hemoglobiin Levels iin Anemiic. 2022;2(1):31–36.

[11] Fatimah, F., Aprilia, I. V., Pibriyanti, K., & Nabawiyah, H. (2022). Efek Pemberian Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Media Gizi Mikro Indonesia (MGMI), 13(2), 97–104.

[12] Ariiana R, Fajar NA. Analysiis of Anemiia Riisk Factors among Adolescent Women: Liiteratuire Reviiew. 2024;10:133–140.

[13] Raya IiP, Raya IiP. Memahamii Tekniik Pengolahan dan Analiisiis Data Kualiitatiif. 2021;1:173–186.

[14] Pratiiwii MA, Arsiitektuir M, Biinaan L, Brawiijaya Ui. Perbedaan Theoretiical Framework dan Conceptuial Framework pada Peneliitiian Iilmiiah. 2022:199–210.

[15] Safiitrii EY, Fauiziiah NA, Rahayui S, Besmaya BM. Effect of Giiviing Date Fruiiit (Phoeniix dactyliifera) on the Iincrease of Hemoglobiin Levels iin Female Adolescents. 2022.

[16] Poduingge Y, Zaiinuiddiin SN, Miile SYW. Buikui Referensii Remaja Sehat, Bebas Anemiia. Yogyakarta: Deepuibliish; 2021.

[17] Nailalmuna, V., Aldriana, N., Andria, & Wulandari, S. (2025). The Effect of Date Fruit Consumption on Hemoglobin Levels among Adolescent Girls. International Journal of Health Engineering and Technology, 4(2).

[18] Ardiiansyah, Riisniita, Jaiilanii MS. Tekniik Penguimpuilan Data dan Iinstruimen Peneliitiian Iilmiiah Pendiidiikan Pada Pendekatan Kualiitatiif dan Kuiantiitatiif. Juirnal IiHSAN: Juirnal Pendiidiikan Iislam. 2023;1(2):1–9.

[19] Naruiliita L, Haniifa F, K MA. Pengaruih Pemberiian Kuirma dan Madui Terhadap Peniingkatan Kadar Hemoglobiin Pada Remaja Puitrii dii PMB L Kabuipaten Pesiisiir Selatan Tahuin 2024. 2024;4:894–905.

[20] Suibhaktiiyasa PG. Menentuikan Popuilasii dan Sampel: Pendekatan Metodologii Peneliitiian Kuiantiitatiif dan Kualiitatiif. 2024;9:2721–2731.

[21] Yuniwati, C., Syahputra, A., & Henniwati. (2023). Pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 3(2).