

Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di MA PUI Majalengka Tahun 2025

Desi Evitasari, Merlly Amalia, Tita Juwita

Universitas YPIB Majalengka

Email Penulis Korespondensi: desievtasari30@gmail.com

Article History:

Received Dec 29th, 2025

Accepted Jan 21th, 2026

Published Jan 29th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Secara global, prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi, diperkirakan mencapai 40–88% dari total penderita anemia. **Tujuan:** bertujuan untuk memberikan gambaran efektivitas pemberian buah kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di MA PUI Majalengka tahun 2025. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di MA PUI Majalengka sebanyak 26 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi hemoglobometer digital *Easy Touch*, lembar pengukuran kadar hemoglobin, dan lembar pemantauan intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma adalah 10,53 g/dL (anemia sedang) dan setelah pemberian buah kurma adalah 11,85 g/dL (anemia ringan). Terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi, dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan nilai signifikan $p\text{-value} = 0,000$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi dan intervensi alternatif dalam peningkatan status gizi remaja, serta diterapkan dalam program kesehatan sekolah di MA PUI Majalengka.

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

Abstract

Background: Anemia is one of the most common health problems worldwide, especially in developing countries. Globally, the prevalence of anemia in adolescent girls is quite high, estimated to reach 40-88% of the total anemia sufferers. **Objective:** This study aims to describe the effectiveness of giving date juice in increasing hemoglobin levels in adolescent girls with anemia at MA PUI Majalengka in 2025. **Methods:** This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in this study were all X and XI grade adolescent girls at MA PUI Majalengka as many as 26 people, with total sampling technique. The instruments used include Easy Touch digital hemoglobin meter, hemoglobin level measurement sheet, and intervention monitoring sheet. Data analysis was done univariate and administration of date fruit was 10.53 g/dL (moderate anemia), and after the administration of date fruit, it increased to 11.85 g/dL (mild anemia). There was an increase in hemoglobin levels after the intervention, and the statistical test results showed a significant difference with a $p\text{-value} = 0.000$. It can be concluded that the provision of date juice is effective in increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls. The results of this study are expected to be educational materials and alternative interventions in improving the nutritional status of adolescents, as well as applied in school health programs at MA PUI Majalengka.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Date Fruit Juice, Hemoglobin

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi menuju dewasa yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir dan ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan orang yang berusia 10 hingga 19 tahun (Levimah dkk., 2024). Empat masalah kesehatan yang dievaluasi dapat mengancam masa depan remaja Indonesia: anemia (kekurangan zat besi), penurunan tinggi badan (penurunan tinggi badan), kekurangan energi kronis (kurus) dan kegemukan (obesitas) (Utami dkk., 2024). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Secara global anemia pada remaja putri tinggi, dengan perkiraan berkisar antara 40-88% dari total penderita anemia (WHO, 2024).

Data SKI 2022, prevalensi anemia pada remaja putri berusia 13-18 tahun adalah 23%. Prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Barat pada tahun 2022 mencapai 28,3% (Kemenkes RI, 2023). Anemia pada remaja putri di Kabupaten Majalengka masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 15% (Dinkes Majalengka, 2023). Wanita memiliki risiko anemia yang lebih besar daripada laki-laki. Remaja perempuan usia 10 hingga 18 tahun mengalami 57.1% anemia dan 39.5% pada remaja perempuan usia 19 hingga 45 tahun (Levimah dkk., 2024).

Anemia merupakan penyakit yang sering diderita oleh masyarakat, baik anak-anak, remaja, ibu hamil maupun orang tua. Anemia adalah sel darah merah (hemoglobin) atau protein pembawa oksigen didalam sel darah merah berada dibawah kategori normal (Aisah dkk., 2022). Anemia merupakan penyakit yang sering diderita oleh masyarakat, baik anak-anak, remaja, ibu hamil maupun orang tua. Anemia adalah sel darah merah (hemoglobin) atau protein pembawa oksigen didalam sel darah merah berada dibawah kategori normal (Bakri dkk., 2023).

Dampak anemia pada remaja akan memberikan kontribusi negatif pada masa kehamilan yang akan datang, diantaranya adalah bayi berat lahir rendah asfiksia bahkan pada kematian pada bayi. Selain itu, ibu hamil beresiko mengalami pendarahan saat melahirkan, sedangkan pendarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Anggoro, 2020).

Penanganan farmakologi anemia dengan pemberian obat-obatan yang bertujuan untuk mengatasi penyebab anemia dan meningkatkan produksi sel darah merah. Beberapa jenis obat yang umum digunakan meliputi suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat, eritropoietin, dan terkadang transfusi darah. Pilihan obat dan terapi disesuaikan dengan jenis dan penyebab anemia. Penanganan anemia tergantung pada penyebabnya dan tingkat keparahannya. Umumnya, penanganan melibatkan perbaikan pola makan, suplementasi zat besi atau vitamin, serta penanganan kondisi medis yang mendasar. Dalam kasus yang parah, transfusi darah atau transplantasi sumsum tulang mungkin diperlukan (Indira & Aisah, 2024).

Program intervensi untuk mengatasi atau mencegah kekurangan zat besi terdiri dari diet yang diperkaya zat besi, suplementasi nutrisi (menambah nutrisi pada makanan yang berkualitas lebih tinggi), dan suplemen makanan. Karena beberapa faktor seperti kebutuhan zat besi yang meningkat dan siklus menstruasi, yang menyebabkan banyak kehilangan darah, remaja putri memiliki risiko paling tinggi menderita anemia. Remaja perempuan juga menghadapi masalah mempertahankan penampilan karena mengikuti kebiasaan makan yang tidak sehat. Diet yang ketat yang diterapkan oleh remaja perempuan, seperti mengurangi porsi makan (Indira & Aisah, 2024).

Anemia dapat dicegah secara non farmakologi seperti mengonsumsi buah kurma. Kurma mempunyai kandungan zat besi sebesar 1.02mg/100g kurma, kurma juga kaya akan karbohidrat, sehingga dapat memberikan energi yang cukup, dan mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan absorpsi besi (Bakri dkk., 2023).

Buah kurma dikenal sebagai salah satu sumber makanan alami yang kaya akan nutrisi penting, terutama zat besi, yang sangat bermanfaat dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Hemoglobin merupakan komponen utama dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat karena proses menstruasi yang berlangsung secara rutin, sehingga mereka lebih rentan mengalami anemia defisiensi besi (Triana dkk., 2024).

Konsumsi kurma secara rutin dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian karena dalam setiap butir kurma terkandung sejumlah zat besi yang dapat mendukung proses pembentukan hemoglobin. Selain zat besi, kurma juga mengandung vitamin C yang berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan di saluran pencernaan. Tidak hanya itu, kandungan folat (vitamin B9) dan vitamin B6 pada kurma juga berkontribusi dalam produksi sel darah merah yang sehat. Di samping itu, kurma merupakan sumber energi alami yang mengandung glukosa, fruktosa, dan sukrosa, sehingga dapat membantu mengurangi rasa lelah yang sering dialami oleh remaja dengan anemia. Kandungan antioksidan seperti flavonoid dan senyawa fenolik dalam kurma juga memberikan perlindungan terhadap sel darah merah dari kerusakan oksidatif. Oleh karena itu, konsumsi buah kurma dapat menjadi salah satu alternatif alami yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin, khususnya bagi remaja putri yang berisiko tinggi mengalami anemia (Yuniwati dkk., 2023).

Pemberian buah kurma pada penelitian ini sebanyak 100 gram atau setara dengan 9 butir selama 7 hari. Waktu konsumsi kurma dapat memengaruhi efektivitas penyerapan zat besi yang berperan dalam peningkatan hemoglobin. Konsumsi kurma lebih baik dilakukan pada pagi hari sebelum sarapan atau sekitar 1–2 jam setelah makan utama, karena kondisi lambung yang tidak terlalu penuh dapat membantu penyerapan zat besi lebih optimal. Selain itu, mengonsumsi kurma bersama sumber vitamin C, seperti buah jeruk atau jambu biji, dapat meningkatkan bioavailabilitas zat besi. Untuk mendukung peningkatan hemoglobin, dianjurkan konsumsi kurma secara rutin setiap hari dalam jumlah yang sesuai, misalnya 9 butir, sehingga manfaatnya lebih konsisten dirasakan. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa sebagian besar zat besi berasal dari pemecahan sel darah akan digunakan kembali untuk memenuhi kebutuhan pembentukan hemoglobin. Proses pembentukan sel darah merah membutuhkan waktu 5 sampai 9 hari dan hemoglobin memiliki umur 120 hari. Sehingga, setelah periode tersebut sel-sel darah merah akan mati dan digantikan oleh yang baru. Proses penggantian sel darah merah dengan sel-sel darah merah baru ini dikenal sebagai turnover (Sunarti dan Kartini, 2019).

Jenis kurma yang digunakan pada penelitian ini adalah kurma sukkari. Kurma sukkari itu sendiri adalah varietas khusus dari buah kurma (*Phoenix dactylifera*). Buah ini dikenal memiliki tingkat kelembaban yang tinggi, rasa manis yang khas, dan tekstur yang lembut. Kurma Sukkari mengandung karbohidrat dalam bentuk gula alami seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa, yang memberikan sumber energi cepat disamping itu juga memiliki kandungan asam folat, vitamin B12, besi, magnesium, asam amino, vitamin C dan vitamin B kompleks. Buah sukkari mengandung nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin melalui zat besi sebanyak 1,75 mg per 100 gram dalam setiap buah kurma. Hal ini dapat mendukung produksi hemoglobin dalam tubuh (Royani et al, 2022; Rosidah S et al., 2023).

Hasil penelitian Bakri (2023) menjelaskan bahwa pemberian kurma ajwa (*Phoenix dactylifera* L) berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada kejadian anemia remaja sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan tidak berpengaruh pada kelompok kontrol. Penelitian lainnya menjelaskan bahwa adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai rata-rata 31,50, hasil statistik didapat nilai sig. 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa

(Yuniwati dkk., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan wawancara terhadap 15 siswa MA PUI diketahui 9 remaja putri (60%) sering kelelahan, letih, lesu, lelah, dan lalai, kulit pucat, sering pusing dan sakit kepala, sering mengalami gangguan konsentrasi dan penurunan kinerja fisik. Lebih lanjut 11 remaja (73,3%) mengatakan pernah didiagnosa anemia oleh dokter dan pernah minum tablet penambah darah, namun tidak dihabiskan sesuai dengan anjuran dokter. Berbagai alasan yang dikemukakan remaja tidak menghabiskan table fe diantaranya sering mual, muntah, dan nyeri ulu hati.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis mencoba melakukan penelitian untuk membantu mencari alternatif melalui terapi komplementer dengan buah kurma yang dituangkan dalam Riset dengan judul efektivitas pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di MA PUI Majalengka tahun 2025.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest–posttest. Populasi adalah seluruh siswi kelas X dan XI MA PUI Majalengka. Teknik sampling menggunakan total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 26 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa konsumsi kurma Sukari sebanyak 100 gram (± 9 butir) setiap hari selama 7 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan hemoglobinmeter digital Easy Touch. Analisis data menggunakan uji bivariat paired t-test. Penelitian telah mendapat persetujuan etik dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas YPIB Majalengka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian buah kurma pada remaja putri dengan anemia terhadap kadar hemoglobin di MA PUI Majalengka pada bulan Juli 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden dan hasilnya adalah sebagai berikut:

- 1) Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia di MA PUI Majalengka tahun 2025 Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Buah Kurma

Tabel 1. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Buah Kurma pada Remaja Putri di MA PUI Majalengka Tahun 2025

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum Intervensi Buah Kurma	10,5385	26	0,82660	0,16211
Setelah Intervensi Buah Kurma	11,8538	26	0,45363	0,08897

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata kadar Hb pada remaja putri di MA PUI Majalengka tahun 2025 sebelum diberikan intervensi buah kurma 10,5385 g/dl dengan kategori anemia sedang dan kadar Hb remaja putir meningkat setelah diberikan intervensi buah kurma menjadi rata-rata 11,8538 g/dldengan kategori anemia ringan.

- 2) Perbedaan kadar hemoglobin pada remaja putri di MA PUI Majalengka tahun 2025 sebelum dan setelah diberikan intervensi buah kurma

a. Uji Normalitas Data

Tabel 2. Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum Intervensi Buah Kurma	,941	26	,141
Setelah Intervensi Buah Kurma	,926	26	,062

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kedua kelompok data di atas menunjukkan 0,141 dan 0,062 > 0,05 yang berarti kedua data berdistribusi normal, karena keduanya berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan.

b. Uji Perbedaan (uji t)

Tabel 3. Uji Perbedaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MA PUI Majalengka Tahun 2025 Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Buah Kurma

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Intervensi Buah Kurma								
	Kurma - Setelah Intervensi Buah Kurma	1,3153 8	,69091	,13550	-1,59445	-1,03632	-9,708	25	,000

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat rata-rata peningkatan kadar hb sebelum intervensi buah kurma dan setelah mendapatkan intervensi buah kurma, dengan rata-rata perbedaan .1,31538. Hasil uji t diperoleh $p_{\text{value}} = 0,000$ (<0,05), yang berarti pemberian buah kurma efektif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di MA PUI Majalengka Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data diketahui bahwa pemberian buah kurma efektif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di MA PUI Majalengka Tahun 2025, $p_{\text{value}} = 0,000$. Mengonsumsi buah kurma dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri, terutama mereka yang mengalami anemia. Kurma kaya akan zat besi, nutrisi penting untuk produksi sel darah merah dan pembentukan hemoglobin. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma secara rutin dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan pada remaja putri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan kesimpulan ini sebagai berikut.

- 1) Rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi pemberian buah kurma adalah 10,53 g/dL yang termasuk kategori anemia sedang.
- 2) Rata-rata kadar hemoglobin setelah intervensi pemberian buah kurma adalah 11,85 g/dL yang menunjukkan perbaikan menjadi kategori anemia ringan.
- 3) Terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian buah kurma dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan.

Dengan demikian, pemberian buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, S. P., Harismayanti, H., & Pakaya, A. W. (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tolangohula. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 134–143.
- 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>
- Amaris, A. F., & Rachman, H. S. (2022). Terapi Kurma dalam Meningkatkan Kadar HB pada Remaja. *Jurnal Riset Kedokteran*, 17(12), 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Konsumsi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal of Muslim Community Health*, 4(3), 108–116.
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2020). *ANEMIA : Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja*. STIKES Wirahusada.
- Dinkes Majalengka. (2023). *Profil Kesehatan Majalengka Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Majalengka.
- Fandy, A. (2022). Apa itu SOP, Fungsi dan Manfaatnya [Gamedia Vlog]. *Gamedia Vlog*. https://www.gamedia.com/best-seller/apa-itu-sop/?srsltid=AfmBOoqbgrB_hmmHxCld_Hhg4ry7XFevzVewhLjxkzlKZXtdjoreaqlw
- Farhati, & Resmana, R. (2023). *Monograf: Mengatasi anemia dengan mixed jus buah kurma dan terong belanda*. Remaja Rosda Karya.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Indira, E., & Aisah, S. (2024). Pemberian kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13104>
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Levimah, L., Febrina, L., Kurniyati, K., Andini, I. F., & Purnama Eka, W. I. (2024). Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 2 Rejang Lebong. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.847>

- Mudjiati, I., Achadi, E. L., Syauqiyatullah, A., Tejawati, A. K., Wahyuningrum, M. R., Permata, N. I., & Yumeida, T. (2023). *Buku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Book Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Alfabeta.
- Triana, A. A., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2024). The Effectiveness Of Giving Dates Against Increased Hemoglobin Levels In Anemic Adolescent Girl: Systematic Review. *Buletin Veteriner Udayana*, 16(1), 284–293. <https://doi.org/doi.org/10.24843/bvu.v16i1.115>
- Utami, C. N. A., Sugesti, R., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Buah Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(1), 321–327. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i1.2182>
- WHO. (2024). Anemia pada wanita dan anak-anak [WHO].
- WHO. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Yuniwati, C., Sayahputra, A., & Henniwati, H. (2023). Pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 210–216. <https://doi.org/10.30>