

Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai

Nur Afni R Kaleya¹, Rizky Nikmathul Husna Ali², Levana Sondakh³, Siskawati Umar⁴

¹ Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: ¹nurafni199228@gmail.com, ²rizkynikmathulali@umgo.ac.id, ³levana@umgo.ac.id

Email Penulis Korespondensi: rizkynikmathulali@umgo.ac.id

Article History:

Received Jan 28th, 2026

Accepted Mar 23rd, 2026

Publish Apr 22nd, 2026

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kesehatan fisik, kognitif dan prestasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah pemberian sari kurma yang kaya akan zat besi dan vitamin pendukung sel darah merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *non equivalent control group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 32 remaja putri yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Kelompok intervensi diberikan sari kurma sebanyak 15 ml dua kali sehari selama 5 hari, sedangkan kelompok kontrol di berikan leaflet tentang anemia pada remaja. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi setelah pemberian sari kurma. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Sari kurma dapat digunakan sebagai alternatif intervensi gizi alami dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

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

Abstract

Anemia in adolescent girls remains a public health problem that impacts physical health, cognitive function, and academic achievement. One non-pharmacological effort to increase hemoglobin levels is administering date palm juice, which is rich in Iron and vitamins that support red blood cell formation. This study aimed to determine the effect of date palm juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls at SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai. This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group pretest-posttest. The sample consisted of 32 adolescent girls, divided into an intervention group and a control group, selected based on inclusion criteria. The intervention group was given 15 ml of date palm juice twice daily for 5 days, while the control group was given a leaflet about anemia in adolescents. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention. The results showed an increase in hemoglobin levels in the intervention group after administering date palm juice. Statistical tests showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of date palm juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls. It can be concluded that date palm juice administration significantly increases hemoglobin levels in adolescent girls. Date palm juice can be used as an alternative natural nutritional intervention to prevent and treat anemia in adolescent girls.

Keyword : Date palm juice, Hemoglobin, Anemia, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun, (Nasruddin et al., 2021). Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dan pertumbuhan yang berlangsung cepat pada hal fisik, kognitif atau psikologis dan tingkah laku remaja putri memerlukan perhatian khusus dalam hal kebutuhan zat besi karena pertumbuhan remaja dimana menstruasi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin sehingga pada remaja putri sangat rentan terjadi penyakit anemia, (Selviana & Widayati, 2024).

Anemia pada remaja putri cenderung lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki- laki), hal ini disebabkan remaja putri mengalami menstruasi, sehingga terjadi pembuangan sel darah merah yang cukup besar setiap bulannya, remaja juga mengalami pubertas serta pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang sangat tinggi, pada kenyataannya remaja melakukan diet untuk menjaga berat badan agar terlihat langsing, diet yang monoton dan kurang seimbang, menyebabkan asupan protein hewani dan asupan mikronutrien seperti Fe, vitamin A, B12, C, Zn, folat yang dikonsumsi remaja sangat kurang, (Setyaningrum et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (2021) pada usia reproduktif wanita 15-49 tahun menunjukkan angka prevalensi anemia pada tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9%. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2023 angka prevelensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun masih tergolong tinggi yakni sebesar 15,5%, (Kemenkes RI, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo remaja putri yang mengalami anemia tahun 2022 6,8% dan pada tahun 2023 mencapai 17,44% Kabupaten Gorontalo tahun 2023 10,92%. Berdasarkan data dari Puskesmas Batudaa Pantai tahun 2024 dari 1.098 jumlah remaja putri diwilayah kerja Puskesmas Batudaa Pantai didapatkan 114 orng yang mengalami anemia.

Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan gizi remaja putri belum mendapat perhatian yang memadai, baik dari sisi pencegahan maupun pengobatan. Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, perkembangan kognitif, produktivitas, dan prestasi akademik mereka, remaja putri yang menderita anemia sering kali mengalami kelelahan, konsentrasi yang buruk, dan penurunan kemampuan kognitif, hal ini menyebabkan penurunan prestasi akademik dan partisipasi mereka dalam aktivitas sekolah, (Eryeni et al., 2024).

Untuk mengatasi anemia pada remaja putri, Pemerintah Indonesia telah memberikan upaya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri, (Permenkes No.2 Tahun 2025). Namun, meskipun pemerintah telah menetapkan program pemberian TTD pada remaja secara gratis melalui Puskesmas akan tetapi remaja enggan mengkonsumsinya dengan alasan lupa, efek samping dari TTD, kurangnya pemahaman tentang pentingnya TTD. Oleh sebab itu alternatif yang bisa diberikan adalah pemberian makanan yang mendukung asupan zat besi, untuk mengatasi dan meningkatkan kadar *hemoglobin* adalah dengan mengonsumsi makanan kaya *zat besi* seperti hati, daging merah, udang, tahu, bayam, almon, dan salah satunya adalah kurma merupakan salah satu upaya alternative efektif dalam mencegah anemia khususnya pada remaja putri, (Manan et al., 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yuniwati et al., 2023), Tentang Pengaruh Pemberian Jus Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

yaitu ada 63 orang yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai mean rank 31.50 dan sum of rank 1953.0. pada tabel ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada nilai kadar hemoglobin yang sama pada saat pretest dan posttest. Jadi $p < 0.000$, yang

bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Kurma (*Phoenix dactylifera* L) mempunyai manfaat salah satunya ialah menjadi upaya pencegahan anemia, karena mengandung kaya zat besi dan kalsium yang berperan penting pada pembentukan sel darah merah serta sumsum tulang, selain itu kurma mengandung kalium dan vitamin C, Vitamin C jika dikaitkan dengan anemia dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi, buah kurma setiap 100 gram mengandung kalsium 52 mg, Fe 1,2 mg, kalium 500 mg, dan vit. c 30 mg, kandungan zat gizi pada kurma tersebut mempunyai potensi untuk meningkatkan *hemoglobin*, Teori dari Sahutu (2010) yang menyatakan bahwa Kurma mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, misalnya zat besi, magnesium, dan kalium dimana zat besi sangat penting untuk mencegah anemia. Teori dari Sahutu tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian ini, Kandungan besi dalam kurma 2,69 mg dalam 100 gr kurma, (Rofiah et al., 2024).

Peneliti melakukan pengambilan data di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai dan memperoleh data jumlah keseluruhan siswi dari kelas VII sampai kelas IX adalah 42 orang. Survey awal yang dilakukan dengan cara wawancara secara langsung kepada 8 siswi di SMPN 3 Satap Batudaa Pantai pada bulan Juli 2025 terdapat 5 siswa yang mengeluhkan beberapa gejala anemia seperti kelelahan dan lemas, pusing atau sakit kepala, detak jantung cepat, dan sesak napas. Selain itu, 3 orang siswi mengalami perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah *quasi-experiment*, dengan membagi dua kelompok yakni kelompok perlakuan x1 (yang mengkonsumsi sari kurma) dan x0 variabel kontrol (yang tidak mengkonsumsi sari kurma). *Design* penelitian ini menggunakan *Design non equivalent control group*. Menurut Sugiyono (2016: 116) “*Nonequivalent Control Group Design* hampir sama dengan *pretest-posttest* kontrol group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”. *Design* ini menggunakan dua kelompok yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan sari kurma sedangkan kelas control adalah kelompok pengendali atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk dengan cara melakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan setelah perlakuan untuk. Teknik penelitian terdiri dari Teknik pengambilan sampel, Teknik pengumpulan data melalui pengukuran kadar *hemoglobin*, intervensi, dan observasi, kemudian dilanjutkan dengan Teknik analisis data. Variabel independen pada penelitian ini adalah pemberian sari kurma (x1) dan variabel dependen yaitu peningkatan kadar hemoglobin. Uji statistik yang digunakan adalah data terdistribusi tidak normal; *Wilcoxon Signed Rank Test* atau *Mann-Whitney U test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
	(n)	(%)	(n)	(%)

Umur				
13 Tahun	9	56.3	9	56.3
14 Tahun	6	37.5	6	37.5
15 Tahun	1	6.2	1	6.2
Total	16	100	16	100
Kelas				
VII	7	43.8	10	62.5
VIII	6	37.5	5	31.3
IX	3	18.7	1	6.2
Total	16	100	16	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berada pada usia 13 tahun baik pada kelompok intervensi ataupun kontrol dengan jumlah masing-masing 9 responden (56.3%). Untuk karakteristik kelas yang paling banyak kelas VII baik pada kelompok intervensi maupun kelompok control dengan jumlah 7 responden (43.8%) pada kelompok intervensi dan 10 responden (62.5%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Anemia Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
	(n)	(%)	(n)	(%)
Sebelum				
Anemia Berat	1	6.3	1	6.3
Anemia Sedang	4	25.0	4	25.0
Anemia Ringan	3	18.8	3	18.8
Normal	8	50	8	50
Total	16	100	16	100
Sesudah				
Anemia Berat	0	0	0	0
Anemia Sedang	0	0	4	25.0
Anemia Ringan	3	18.8	5	31.3
Normal	13	81.2	7	43.7
Total	16	100	16	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebelum dilakukan perlakuan paling banyak berada pada kategori normal 8 responden (50%), kategori anemia sedang 4 responden (25%), kategori anemia ringan 3 responden (18.8%) serta kategori anemia berat 1 responden (6.3%) baik pada kelompok intervensi ataupun kontrol. Untuk sesudah perlakuan yang paling banyak pada kelompok intervensi (sarikurma) pada kategori normal dengan jumlah 13 responden (81.2%) dan kategori anemia ringan 3 responden (18.8%) sedangkan pada kelompok control yang paling banyak pada kategori normal dengan jumlah 7 responden (43.7%), kategori anemia ringan 5 responden (31.3%) serta kategori anemia sedang 4 responden (25%).

2) Pembahasan

a) Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsums sari Kurma pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan perlakuan paling banyak berada pada kategori normal 8 responden (50%) serta yang paling sedikit pada kategori anemia berat 1 responden (6.3%). Untuk sesudah perlakuan yang paling banyak pada kategori normal dengan jumlah 13 responden (81.2%) dan kategori anemia ringan 3 responden (18.8%).

Pada usia 13 tahun tubuh mulai mengalami percepatan pertumbuhan, pembentukan massa otot dan volume darah meningkat sehingga kebutuhan zat besi bertambah (Perwiraningtyas, 2025). Remaja putri yang berusia 14 tahun umumnya sudah mengalami menstruasi, kehilangan darah saat menstruasi dapat menurunkan kadar hemoglobin bila tidak diimbangi asupan zat besi yang cukup, (Perwiraningtyas, 2025). Serta remaja putri yang berusia 15 tahun cenderung dengan aktifitas fisik dan tuntutan akademik meningkat, sementara pola makan sering tidak seimbang (diet tidak teratur, konsumsi junk food) yang dapat memperbesar resiko anemia, (Rahayu, 2020)., (Hayya et al., 2023).

Keunggulan pemberian sari kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin terletak pada bentuknya yang cair dan mudah diserap tubuh, sehingga cocok untuk digunakan sebagai suplemen tambahan bagi kelompok yang membutuhkan peningkatan asupan zat besi dan energi. Sari kurma mengandung zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin, konsumsi rutin dapat membantu mencegah anemia defisiensi besi, terutama pada Wanita usia subur, (Ma'mum et al., 2020). Sari kurma juga mengandung flavonoid, fenol, dan vitamin A yang berfungsi sebagai antioksidan, melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif, serta mendukung sistem imun tubuh, (Mayang, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan kadar hemoglobin, rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,6 gr/dL sedangkan sesudah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,6 g/dL. Begitu juga dengan penelitian yang di lakukan oleh Eka Dewi Setianing dan Tiyas (2021) pemberian sari kurma dan madu terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik 0,007 setelah pemberian 12 hari. Begitu juga dengan penelitian yang lain di dapatkan ada pengaruh antara pemberian sari kurma dengan kadar hemoglobin, sebelum pemberian sari kurma memperoleh nilai mean sebesar 10,18 dan setelah pemeberian sari kurma memperoleh nilai mean sebesar 11,3 (Isnawati, 2023).

Menunjukan bahwa sari kurma meningkatkan jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin pada kelompok wanita muda yang mengalami anemia ringan. Terapi Sari Kurma dalam Meningkatkan Kadar Hb pada Remaja Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian sari kurma secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Sari kurma berperan sebagai sumber zat besi alami yang efektif untuk memperbaiki kondisi anemia ringan, Efektivitas Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hb pada remaja putri, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa remaja putri yang menerima intervensi sari kurma mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Sari kurma dapat menjadi pendukung tambahan bagi remaja putri yang membutuhkan peningkatan kadar Hb selain dari suplemen zat besi, (Wati & Hasibuan, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa hal ini di dukung oleh beberapa faktor pendukung, di antaranya tingkat konsumsi kurma cukup tinggi, terutama saat Ramadan, sehingga masyarakat sudah mengenal dan menyukai produk berbasis kurma, memiliki ketersediaan berbagai produk sari kurma lokal dan impor di pasaran yang memudahkan menemukan produk sari kurma, selain itu keunggulan sari kurma terletak pada kombinasi kandungan zat besi, vitamin, mineral, antioksidan, dan gula alami yang membuatnya efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin, bentuknya yang mudah dikonsumsi dan

alami menjadikannya alternatif yang ideal untuk mencegah anemia dan mengatasi anemia ringan pada wanita usia subur dengan masalah gastrointestinal terhadap pemberian suplementasi Tablet zat besi, meskipun kandung sari kurma tidak sebanyak atau sekuat tablet zat besi maupun tablet zat besi kombinasi kurma.

b) Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan perlakuan paling banyak berada pada kategori normal 8 responden (50%), kategori anemia sedang 4 responden (25%), kategori anemia ringan 3 responden (18.8%) serta kategori anemia berat 1 responden (6.3%). Untuk sesudah perlakuan yang paling banyak pada kategori normal dengan jumlah 7 responden (43.7%), kategori anemia ringan 5 responden (31.3%) serta kategori anemia sedang 4 responden (25%).

Anemia pada remaja putri merupakan kondisi kekurangan sel darah merah yang sering terjadi. Beberapa faktor utama yang menyebabkannya adalah siklus menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara teratur, pola makan yang tidak seimbang dengan kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang penting untuk pembentukan sel darah merah, serta adanya infeksi parasit seperti cacing (Rahmilah & Putri, 2024)., (Lailiyana & Hindratni, 2024). Selain itu, faktor lain seperti status gizi yang buruk, pengetahuan gizi yang kurang, dan aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko anemia (Novaliani et al., 2025). Cara mencegah dan mengatasi anemia, penting bagi remaja putri untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang, terutama yang kaya zat besi, serta mengonsumsi suplemen zat besi jika diperlukan, (Aria Mahardika, 2024).

c) Pengaruh Konsumsi Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan Pengaruh konsumsi Sari Kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh hasil uji Wilcoxon (karena data tidak terdistribusi normal) 0.000 (<0.05) pada kelompok intervensi yang artinya terdapat Pengaruh konsumsi Sari Kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok control didapatkan hasil 0.161 (>0.05) yang artinya tidak terdapat Pengaruh konsumsi Sari Kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok control.

Sebelum mengonsumsi sari kurma, kadar Hb rata-rata remaja putri cukup rendah, dengan beberapa remaja bahkan mengalami anemia sedang. Namun, setelah mengonsumsi sari kurma secara rutin, kadar Hb rata-rata meningkat secara signifikan. Bahkan, beberapa remaja putri yang awalnya mengalami anemia ringan atau sedang, kadar Hb-nya berhasil mencapai rentang normal setelah penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kadar hemoglobin (Hb) setelah responden mengonsumsi sari kurma selama 5 hari berturut-turut pada kelompok intervensi, dengan rata-rata kenaikan sebesar 1.85gr/dl pada kelompok intervensi dan

0.163 gr/dl. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mawaddah, 2020) yang juga menunjukkan bahwa pemberian sari kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma secara teratur dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi masalah anemia, terutama pada remaja putri.

Sari kurma adalah ekstrak kental berwarna hitam yang diperoleh dari buah kurma yang dihaluskan, (Siregar, 2022). Minuman ini tidak hanya memiliki rasa manis yang khas, tetapi juga kaya akan nutrisi seperti antioksidan, vitamin, dan mineral. Berbagai penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Yuniarti & Damiri, 2020) menunjukkan bahwa sari kurma memiliki beragam manfaat kesehatan yang setara, bahkan mungkin lebih unggul, dibandingkan dengan buah kurma utuh.

Buah kurma dikenal sebagai salah satu sumber makanan yang sangat bergizi. Kandungan karbohidratnya yang tinggi, terutama glukosa dan fruktosa, menjadikan kurma sumber energi yang baik. Selain itu, kurma juga kaya akan berbagai vitamin seperti A, kompleks B, dan C, serta mineral penting seperti kalsium, natrium, selenium, dan kalium, berbagai nutrisi ini, memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh (Siregar, 2022)

Seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Yuniwati et al., 2023), Hemoglobin (Hb) adalah protein yang sangat penting dalam darah kita karena fungsinya sebagai pengangkut oksigen. Hb, yang kaya akan zat besi, memiliki kemampuan untuk mengikat molekul oksigen dan membentuk senyawa yang disebut oksihemoglobin. Senyawa inilah yang kemudian mengantarkan oksigen dari paru-paru menuju seluruh jaringan tubuh kita. Semakin tinggi kadar Hb dalam darah, semakin banyak oksigen yang dapat diangkut, (Cahyani, 2024). Oleh karena itu, kadar Hb sering digunakan sebagai indikator kemampuan darah dalam mengangkut oksigen, kadar Hb dapat diukur secara kimiawi dan digunakan untuk menilai kapasitas darah dalam membawa oksigen, (Rahmilah & Putri, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Ridwan et al., 2020) dipenelitiannya menunjukkan bahwa pemberian sari kurma sebanyak satu sendok makan setiap hari selama dua hari pada 35 remaja putri berhasil meningkatkan kadar hemoglobin. Dengan demikian, hasil kedua penelitian ini saling mendukung dan memperkuat bukti bahwa sari kurma memiliki potensi yang baik sebagai sumber zat besi tambahan untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa sari kurma dapat menjadi alternatif yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan memenuhi kebutuhan zat besi pada remaja putri yang mengalami anemia.

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengonsumsi sari kurma cenderung mengalami peningkatan kadar Hb dibandingkan remaja yang tidak mengonsumsi sari kurma.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan ini yaitu pada kelompok intervensi yang diberikan sari kurma yang mengalami peningkatan sebanyak 5 orang. Sebelum yang terbanyak pada kategori normal sebanyak 8 responden (50%) dan sesudah konsumsi Sari Kurma yang terbanyak pada kategori normal menjadi 13 responden (81.8%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan sari kurma, kadar hemoglobin sebelum yang terbanyak pada kategori normal sebanyak 8 responden (50%) dan sesudah yang terbanyak pada kategori normal turun menjadi 7 responden (43.7%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SPM Negeri 3 SATAP Batudaa Pantai yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terakhir, terima kasih untuk orang tua dan semua pihak yang membantu selama pengerjaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aria Mahardika. (2024). Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.6>
- Cahyani, L. (2024). Kadar hemoglobin pada remaja putri yang sedang menstruasi di desa Donoyudan Kalijambe Sragen. 18(5), 577–583.
- Eryeni, D., Meliyanti, F., & Novitry, F. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2835–2842.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarta. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Isnawati, Isnawati, Uci Ciptiasrini, and Rita Ayu Yolandia. (2023). “Pengaruh pemberian tablet Fe dan buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.” *sentriI: Jurnal Riset Ilmiah* 2(10):4143–48.
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14–18.
- Ma'mum, N. F., Kridawati, A., & Ulfa, L. (2020). Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 201–215. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1027>
- Manan, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. A. (2021). The Effect Of Date Fruit Consumption On Hemoglobin Levels In Pregnant Women In Trimester III. *Jurnal Midpro*, 13(1), 78. <https://doi.org/10.30736/md.v13i1.253>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Novita Sari, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bagus*, 03(01), 402–406.
- Pertiwi Perwiraningtyas, L. J. (2025). Penyuluhan kesehatan: gangguan menstruasi pada remaja. *Lenttera Jurnal Pengabdian*, 5(1), 85–91.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rahmilah, M., & Putri, P. (2024). Pengaruh Kadar Hemoglobin Terhadap Produktivitas Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit X. *Jurnal Ilmu Keehatan*, 161–167. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2020). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>
- Rofiah, K., Nikmah, A. N., Nirwana, B. S., & Viridula, E. Y. (2024). Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 8–15. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i2.651>
- Setyaningrum, Y. I., Wulandari, I., & Purwanza, S. W. (2023). Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i2.858>
- Siregar. (2022). BUAH KURMA (PHOENIX DACTYLIFERA) DAN PEMANFAATANNYA TERHADAP KESEHATAN (Literature Revie. .2005–2003 ,8.5.2017 ,7x77

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 742-750

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

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/10.30867/femina.v3i2.479>

