PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI ANEMIA

Devi Anggraeny Puspaningrum¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
devianggraenypstudents@aiska-university.ac.id¹, ritakusuma@aiska-university.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Anemia sering terjadi khususnya pada remaja putri, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Berdasarkan dinkes jateng di Kabupaten Semarang prevalensi anemia sebesar 12,84 %. Dampak anemia pada remaja putri adalah pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit, telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, lunglai, dan juga berdampak panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak. Kurma khalas mengandung karbohidrat khalas, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, natrium, kalium, zat besi, zinc, vitamin C dan serat yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Tujuan : Mengetahui pengaruh buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Metode : Penelitian Pre-Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest dengan populasi seluruh remaja kelas 10 yang mengalami anemi ringan-sedang, sampel 22. Intervensi buah kurma dengan dosis 7 butir sehari selama 7 hari. Uji Analisa dengan Paired Sample T-Test Hasil : Rata-rata hemoglobin sebelum diberikan perlakuan 10,3 g/dl sedangkan rata-rata hemoglobin sesudah perlakuan 11,9 g/dl mengalami kenaikan sebanyak 1,6 g/dl . Analisis statistic didapatkan p value 0,000 (<0,00%). Kesimpulan : Ada pengaruh buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

Kata Kunci: Buah Kurma, Kadar Hemoglobin Remaja Putri.

ABSTRACT

Anemia is often encountered, especially in teenage girls, as there is an increased need for iron during this period due to growth and menstruation. According to the Central Java Health Department, the prevalence of anemia in Semarang Regency is 12.84%. The impacts of anemia on teenage girls include dizziness, blurred vision, pale eyelids, lips, tongue, skin, and palms, as well as feelings of lethargy, weakness, fatigue, and exhaustion, which can have long-term effects since women will eventually become pregnant and have children. Khalas dates contain carbohydrates, protein, fat, fiber, calcium, phosphorus, sodium, potassium, iron, zinc, vitamin C, and fibers that can help improve iron absorption. Objective: To determine the effect of dates on increasing hemoglobin levels in anemic teenage girls. Method: Pre-experimental research with a One Group Pretest-Posttest design involving all 10th-grade teenagers who experience mild to moderate anemia, with a sample size of 22. The intervention involves dates with a specific dosage 7 dates per day for 7 days. Analysis Test with Paired Sample T-Test Results: The average hemoglobin before treatment was 10.3 g/dl while the average hemoglobin after treatment was 11.9 g/dl, an increase of 1.6 g/dl. Statistical analysis showed a p value of 0.000 (<0.00%). Conclusion: There is an effect of dates on the increase of hemoglobin levels in anemic teenage girls.

Keywords: Dates, Hemoglobin Levels, Anemic Teenage Girls.

PENDAHULUAN

Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum terjadinya anemia, walaupun kondisi lain seperti kekurangan folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan kronis, infeksi parasit dan kelainan bawaan semuanya dapat menyebabkan anemia. Kadar hemoglobin (HB) yang rendah dapat mengganggu kemampuan darah mengangkut oksigen, sehingga mempengaruhi pasokan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Zat besi (Fe) merupakan faktor yang berhubungan dengan pembentukan sel darah merah dan hemoglobin dalam darah (Abdjul et al., 2023). Prevalensi anemia di Indonesia menurut Kemenkes RI (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia) dalam (Abdjul et al., 2023) yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Sementara di Kabupaten Semarang prevalensi anemia sebesar 12,84 % (Dinkes Jateng dalam Emiliana dan Widyawati, 2023).

Anemia sering terjadi khususnya pada remaja putri, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi (Abdjul et al., 2023). Beberapa dampak langsung anemia pada remaja putri adalah sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai, juga berdampak panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak (Aminah dalam Abdjul et al., 2023). Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunnya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olahraganya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan (Rahayu et al dalam Abdjul et al., 2023).

Penanganan farmakologi anemia bisa diberikan dengan tablet besi, kemudian penanganan non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan rutin mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran yang mengandung nutrisi untuk membantu proses pembentukan darah. Darah memerlukan mineral untuk proses pembentukannya. mineral- mineral untuk proses pembentukan darah dapat diperoleh dari sumber hewani (kepingan, daging sapi, bebek, telur) maupun sumber nabati (daun singkong, bayam, tomat). Saat proses pembentukan darah tidak hanya zat mineral saja yang dibutuhkan melainkan zat-zat lain seperti karbohidrat, lemak dan protein, semua unsur-unsur tersebut dapat ditemukan dalam beberapa jumlah makanan dan salah satunya adalah kurma (Abdjul et al., 2023). Dalam Al-Qur'an, kurma di sebutkan sebagai makanan yang memiliki banyak manfaat, termasuk sebagai obat. Salah satunya dalam Q.S 'Abasa ayat 29 yang artinya "dan demikian pula zaitun dan pohon kurma yang sangat bermanfaat bagi kesehatan".

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurma mampu menaikkan kadar hemoglobin dan membantu mengatasi anemia. Kurma dapat digunakan sebagai suplemen zat besi tanpa menimbulkan efek samping seperti mual, sakit kepala, dan anoreksia yang dapat terjadi dengan penggunaan suplemen zat besi konvensional. Kurma khalas mengandung karbohidrat khalas, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, natrium, kalium, magnesium, timbal, zat besi, dan zinc. kurma mengandung vitamin C dan serat, yang meningkatkan penyerapan zat besi. Dalam 100 gram kurma jenis khalas terkandung 1,75mg Fe. Jumlah ini adalah yang tertinggi dibandingkan dengan 17 jenis kurma lainnya (Wahyuni et al., 2023).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara dipuskesmas bancak, remaja putri di SMK N 1 Bancak yang di periksa kadar hb nya sejumlah 217 siswi didapatkan hasil 125 siswi dengan kadar hb normal, kemudian 35 siswi yang mengalami anemia ringan dan 22 siswi mengalami anemia sedang. Dari siswi yang mengalami anemia belum mengkonsumsi kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin, Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk Pre-Experimental Designs. Desain penelitiannya yaitu One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest sesudah diberi perlakuan sebagai dasar pengukuran perbandingan.

Pada penelitian ini diberikan buah kurma selama tujuh butir sehari dalam tujuh hari. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret sampai April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 10 di SMK N 1 Bancak yang mengalami anemia ringan dan sedang sebanyak 57 siswi menggunakan Teknik pengambilan data Simple Random Sampling dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil analisis univariat

a) Frekuensi rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma

Tabel 1 Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Buah Kurma

Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
	1	M in	M ax	Me an
Sebelum	2	8,2 g/dl	11,8 g/dl	10,368 g/dl

Sumber data : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan hasil bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan adalah 10,368 g/dl.

b) Frekuensi rata-rata kadar hemoglobin sesudah pemberian buah kurma

Tabel 2 Frekuensi Rata-Rata Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Buah Kurma Perlakuan

Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
	1	M in	Ma x	M ean
Setelah	2	9,6 g/dl	15,3 g/dl	11,923 g/dl

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan hasil bahwa rata-rata kadar hemoglobin sesudah perlakuan adalah 11,923g/dl.

b. Hasil analisis bivariat

Analisis data dilakukan dengan uji parametrik uji Paired Sample T-Test. Sebelum melakukan uji Paired Sample T-Test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan Uji Shapiro-Wilk.

Uji Normalitas Data Variabel Pre-test dan Post-test

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	p-value	Kesimpulan
Pre-test kadar hb	0,67	Normal
Post-test kadar hb	0,94	Normal

Sumber ; Data primer 2025

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas data didapatkan bahwa semua variable pada kelompok perlakuan memiliki nilai signifikansi lebih besar daripada 0.005 ($p < 0.005$) dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga pada uji statistic menggunakan uji Paired sample T-Test.

b) Pengaruh pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Pre-test kadar hb	22	10,368	
Post-test kadar hb	22	11,932	0.000
Selisih		1,555	

Sumber : Hasil uji Paired Sample T-Test

Berdasarkan data hasil uji Paired Sample T-Test pada tabel 4.4 diketahui hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Bancak pada tahun 2025.

Pembahasan

a. Kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma pada remaja putri di SMK N 1 Bancak

Hasil penelitian ini merupakan remaja yang mengalami anemia ringan dan sedang di SMK N 1 Bancak, diketahui tabel 4.1 bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan adalah 10,368 g/dl.

Anemia merupakan suatu gangguan kesehatan yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh menurun atau kualitasnya tidak optimal. Sel darah merah berfungsi membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh. Kekurangan sel darah merah yang sehat dapat menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu dan berdampak pada penurunan kualitas hidup(Saras, 2023).

Hemoglobin merupakan jenis metaloprotein, yaitu protein yang mengandung zat besi, yang terdapat dalam sel darah merah dan berperan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Pada remaja, anemia dikategorikan terjadi apabila kadar hemoglobin berada di bawah batas normal, yakni kurang dari 12 gr%. Kekurangan zat besi akibat gizi yang tidak memadai menjadi penyebab utama anemia di masyarakat. Selain itu, faktor lain yang dapat memicu anemia pada remaja meliputi kehilangan darah berlebihan saat menstruasi, infeksi parasit, serta adanya polyposis (Utami et al., 2024).

Menurut Abdjul et al., (2023) Kadar hemoglobin yang rendah dapat mengganggu kemampuan darah dalam mengantarkan oksigen yang dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh. Zat besi (Fe) memiliki peran penting dalam proses pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Di SMK N 1 Bancak, tersedia kantin dan koperasi siswa yang menyediakan makanan bergizi seperti nasi dan lauk pauk. Lokasinya juga dekat dengan pasar, swalayan, dan toko sembako yang menjual buah kurma, sehingga mudah diperoleh. Konsumsi kurma dapat membantu penyerapan zat besi, sehingga berpotensi mengurangi risiko terjadinya anemia.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Safitri (2023) menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dari makanan, gangguan reabsorpsi, serta ketidak patuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Faktor-faktor ini berkontribusi pada buruknya penyerapan zat besi dalam tubuh remaja putri. Oleh karena itu,

diperlukan tambahan asupan lain selain tablet Fe, mengingat remaja putri sedang berada pada masa pertumbuhan yang pesat.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin yang penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi dalam darah yang disebabkan oleh kekurangan gizi. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia pada remaja adalah kehilangan berlebihan karena perdarahan saat menstruasi yang berlebihan. Kadar Hb dalam tubuh yang rendah akan mempengaruhi kemampuan menghantarkan oksigen yang sangat dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh. Penanganan anemia bisa dengan konsumsi tablet fe, asam folat juga buah kurma yang dapat membantu penyerapan zat besi.

b. Kadar Hemoglobin setelah pemberian buah kurma pada remaja putri di SMK N 1 Bancak

Pada tabel 2 di ketahui bahwa hasil rata-rata kadar hemoglobin setelah perlakuan yang diberikan kepada 22 responden adalah 11,923 g/dl dengan min 9,6 g/dl dan max 15,3 g/dl.

Kurma memiliki beragam manfaat, salah satunya adalah sebagai sumber zat besi (Fe) yang berfungsi sebagai komponen penting dalam pembentukan hemoglobin (Hb). Buah ini juga direkomendasikan dalam Al-Qur'an dan hadist karena kandungan manfaatnya yang melimpah (Febrianti dalam Raudhah, 2022).

Zat besi yang terkandung dalam kurma akan diserap di usus, kemudian dialirkan melalui darah untuk proses hemopoiesis atau pembentukan darah. Dalam pembentukan hemoglobin, zat besi diangkut oleh protein transferin menuju eritroblas di sumsum tulang merah untuk berikatan dengan protein globin. Proses ini dibantu oleh vitamin B6 sebagai koenzim, serta vitamin C yang berperan mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi besi ferro (Fe^{2+}) di usus halus, sehingga zat besi lebih mudah diserap dan dimanfaatkan dalam sintesis hemoglobin. Dengan demikian, konsumsi kurma secara tidak langsung dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin hingga mencapai tingkat normal pada penderita anemia (Setiawaty et al., 2024).

Menurut penelitian Wahyuni et al., (2023) menunjukkan bahwa kurma jenis khalas efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma (*Phoenix dactylifera*) dikenal sebagai buah dengan kandungan gizi yang tinggi. Hosam dan Wisam melakukan perbandingan kandungan gizi makro dan mikro dari 18 jenis kurma, dan hasilnya menunjukkan bahwa kurma khalas mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, natrium, kalium, magnesium, timbal, zat besi, serta zinc. Selain itu, kurma ini juga memiliki vitamin C dan serat yang berperan penting dalam membantu penyerapan zat besi. Dalam 100 gram kurma khalas terkandung 1,75 mg zat besi, jumlah tertinggi dibandingkan 17 jenis kurma lainnya. Kandungan protein dan natrium pada kurma khalas turut berkontribusi dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa zat besi dalam kurma berperan dalam peningkatan hemoglobin. USDA juga mencatat bahwa kurma mengandung vitamin C dan serat yang mendukung proses penyerapan zat besi.

Menurut Berel et al., (2024), bahwa pencernaan zat besi dimulai saat makanan berada di lambung. Di dalam lambung, zat besi yang umumnya berbentuk ferri akan diubah menjadi ferro (bentuk aktif zat besi). Setelah berbentuk ferro, zat besi akan dibawa ke usus halus (duodenum). Pada usus halus ini, penyerapan zat besi dibantu oleh protein khusus yaitu transferin. Protein tersebut berfungsi mengangkut zat besi dari saluran cerna ke seluruh jaringan tubuh khususnya sumsum tulang belakang. Zat besi pada sumsum tulang belakang akan digunakan untuk membentuk hemoglobin, yaitu bagian dari sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hariyanti, (2023) bahwa buah kurma efektif terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja Putri di MTsN 1 Merangin. Hal ini dikarenakan buah kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah

13,7 mg sedangkan kandungan kacang hijau dan kacang arab adalah sebesar 6,7 mg dan 6,2 mg.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Berdasarkan data dari 22 responden, kadar hemoglobin rata-rata setelah perlakuan mencapai 11,923 g/dl. Kurma jenis khalas, memiliki kandungan zat besi yang tinggi, yaitu 1,75 mg per 100 gram, tertinggi di antara 17 jenis kurma lainnya. Zat besi dalam kurma diserap di usus halus dengan bantuan vitamin C dan B6, lalu diangkut oleh protein transferin menuju sumsum tulang merah untuk membentuk hemoglobin melalui proses hemopoiesis. Kandungan nutrisi lain seperti protein, natrium, dan serat juga berperan dalam mendukung penyerapan zat besi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan sumber lain seperti kacang hijau dan kacang arab. Dengan demikian, kurma dapat menjadi alternatif alami yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengatasi anemia, khususnya pada remaja putri.

c. Pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Bancak

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa seluruh responden menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin tanpa ada yang mengalami penurunan setelah mereka mengkonsumsi buah kurma. Selain itu, dari hasil uji T-test, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa angka tersebut lebih kecil dari 0,005. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMK N 1 Bancak pada tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri(2023), Utami et al., (2024), Abdjul et al., (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian buah kurma kepada remaja putri dapat meningkatkan kadar hemoglobin, karena kurma memiliki kandungan zat besi yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya anemia. Kandungan zat besi dalam kurma bervariasi, namun dalam 100 gram kurma khalas mengandung zat besi sebesar 1,75 mg. Mengkonsumsi kurma secara rutin bisa meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata kadar hemoglobin dari 10,368 g/dl menjadi 11,923 g/dl setelah diintervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi kurma khalas efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian yang dilakukan Apriyanti et al., (2022) menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin pada remaja berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh variasi asupan nutrisi yang dikonsumsi setiap hari. sehingga kenaikan kadar hemoglobin tidak hanya berasal dari buah kurma, tetapi juga dari penyerapan nutrisi lain dalam makanan sehari-hari. Buah kurma sendiri bisa menjadi salah satu pilihan makanan khusus yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kadar hemoglobin, terutama sebagai terapi komplementer bagi remaja putri yang mengalami anemia.

Pada penelitian ini terjadi perbedaan peningkatan kadar hb pada setiap responden. Peningkatan kadar hb tertinggi yaitu 3,6 g/dl dialami oleh responden yang selama penelitian mengkonsumsi protein hewani dan sayuran hijau. Sedangkan, peningkatan kadar hb terendah yaitu 0,3 g/dl dialami oleh responden yang selama penelitian hanya mengkonsumsi protein nabati, banyak mengkonsumsi junkfood dan tidak mengkonsumsi sayur.

Pada penelitian ini kurma yang di gunakan yaitu kurma khalas. Menurut (Arianty et al., 2024) konsumsi Khalas lebih disukai di Saudi Arabia dan dianggap sebagai varietas terbaik kerajaan Saudi. Hal ini disebabkan karena rasa kurma Khalas memiliki tingkat kemanisan yang sedang dengan adanya rasa karamel mentega yang manis. Rasa manis tersebut dapat berasal dari kandungan gula sederhana seperti glukosa, fruktosa dan sukrosa.

Pemberian buah kurma pada penelitian ini sebanyak 7 butir selama 7 hari. Jenis kurma yang digunakan pada penelitian ini adalah kurma khalas. Kurma khalas mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, natrium, kalium, magnesium, timbal, zat besi, dan zinc. kurma mengandung vitamin C dan serat, yang meningkatkan penyerapan zat besi. Dalam 100 gram kurma jenis khalas terkandung 1,75mg Fe. Jumlah ini adalah yang tertinggi dibandingkan dengan 17 jenis kurma lainnya (Wahyuni et al., 2023). Selain itu, kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin dan asam folat. Kurma juga mengandung mineral seperti, kalsium, sodium dan potasium. Kadar protein pada buah kurma sekitar 1,8-2 %, kadar glukosa sekitar 50- 57 % dan kadar serat 2-4% (Harmoko dalam Abdjul et al., 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma mengandung zat besi, Kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Kurma dapat menaikkan hemoglobin dengan cara meningkatkan produksi eritrosit.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah kurma jenis khalas secara rutin selama tujuh hari terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Seluruh responden menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin, dan hasil uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan secara ilmiah. Kandungan zat besi yang tinggi dalam kurma, ditunjang oleh vitamin C dan serat yang membantu penyerapan, menjadikan kurma sebagai salah satu pilihan makanan fungsional yang bermanfaat untuk kesehatan darah. Variasi peningkatan kadar hemoglobin antar responden juga menunjukkan bahwa pola makan secara keseluruhan turut memengaruhi hasil, namun kurma tetap memberikan kontribusi positif yang konsisten. Dengan demikian, kurma khalas dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang alami dan bergizi dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN

- a. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan pemberian buah kurma khalas sebesar 10,368 g/dl.
- b. Rata-rata hasil kadar hemoglobin sesudah perlakuan pemberian buah kurma khalas sebesar 11,923 g/dl.
- c. Selisih kadar hemoglobin sesudah perlakuan dengan sebelum perlakuan pemberian buah kurma khalas sebesar 1,555 g/dl.
- d. Ada pengaruh positif pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Bancak.

Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai tambahan literatur akademik di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, khususnya Program Studi Kebidanan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan thibbun nabawi, terutama konsumsi buah kurma, dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan pada variable penelitian yang akan dilakukan, seperti karakteristik responden dan faktor lainnya yang dapat berpengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin.

- c. Bagi Responden

Responden dapat mengkonsumsi kurma khalas sebagai gizi alternatif tambahan zat besi untuk mencegah anemia.

- d. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk mencegah anemia pada remaja putri

dengan cara mengonsumsi buah kurma khalas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, S. P., Harismayaanti, & Wahab, P. A. (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tolangohula. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 134–143. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1995>
- Apriyanti, D., Lathifah, N. S., & Utam, V. W. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anamia. *Midwifery Journal*, 2(1), 31–36. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/mj/article/view/3391>
- Arianty, D., Mahmud, N. A., & Ernawati, E. (2024). Karakteristik Kimia Dan Mikrobiologis Cuka Kurma Jenis Khalas (*Phoenix Dactylifera*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 17(1), 70. <https://doi.org/10.20961/jthp.v17i1.77604>
- Berel, S., Suralaga, C., & Lail, N. H. (2024). Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dan Madu Terhadap Kadar Haemoglobin Remaja Putri Di Posyandu Remaja Raemadia Wilayah Kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Surya Medika*, 10(1), 340–353. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.5508>
- Emiliana, & Widyawati. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Terhadap Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. *Midwifery Science Care Journal*, 1(2), 29–36. <https://ojs.stikestelogorejo.ac.id/%0ahubungan>
- Raudhah, N. A. (2022). Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Dan Pemanfaatannya Terhadap Kesehatan (Literature Review). *Science*, 7(1), 1–8. <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9>
<http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Safitri, E. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah (Ma) Al-Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i2.1105>
- Saras, T. (2023). *Anemia : Memahami, Mencegah Dan Mengatasi Kekurangan Darah*. Tiram Media. <https://books.google.co.id/books?id=Azxleaaqbj>
- Sari, M. K., & Hariyanti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Mtsn 1 Merangin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 107–114.
- Setiawaty, E. F., Risnawati, Damanik, C., & Hartati, D. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Berau. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5793–5808. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4162>
- 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>
- Wahyuni, S., Ngestiningrum, A. H., Herlina, T., & Hanifah, A. N. (2023). Efektivitas Konsumsi Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 184–187. <http://forikes-ejournal.com/index.php/sf>