

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN  
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI MTs NEGERI 5  
SRAGEN**

Jannur Annafi Rahayu<sup>1</sup>, Siska Ningtyas Prabasari<sup>2</sup>  
Korespondensi: jannurannafi@gmail.com  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta <sup>1,2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar belakang** : Anemia adalah kondisi di mana terjadi penurunan jumlah eritrosit dalam darah yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin. Pada tahun 2018 terdapat kenaikan sebesar 13,6% dari tahun 2017. Yang artinya 3-4 dari 10 remaja yang mengalami anemia Pada remaja putri, anemia dapat menyebabkan dampak jangka pendek seperti penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi sekolah, dan masalah menstruasi. Buah kurma dapat membantu mencegah anemia karena kaya akan zat besi dan kalsium yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan sumsum tulang. **Metode** : Jenis penelitian ini menggunakan rancangan Pre Eksperimental dengan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah remaja dengan anemia sedang sebanyak 20 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *Accidental Sampling* dan pengambilan data dilakukan dengan observasi. Analisis data dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon*. **Hasil** : Sebelum diberikan buah kurma kadar hemoglobin terendah 8 gr/dl dan tertinggi 10,9 gr/dl, setelah diberikan buah kurma kadar hemoglobin terendah 11 gr/dl dan tertinggi 13,7 gr/dl. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,000 bahwa pemberian buah kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTs Negeri 5 Sragen pada tahun 2024. **Kesimpulan** : Terdapat Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 5 Sragen. **Saran** : Pemberian buah kurma dapat dijadikan sebagai alternatif tambahan zat besi untuk mencegah anemia pada Remaja Putri Di MTs Negeri 5 Sragen.

**Kata Kunci** : *Anemia, Kurma, Remaja Putri*