

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

Devi Anggraeny Puspaningrum¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
deviangraenyp.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : 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