

# PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOLABAN

Rini Setyawati<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>  
[rinisetyawati.students@aiska-university.ac.id](mailto:rinisetyawati.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anemia ditandai dengan menurunnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah batas normal (<12 g/dL). Di Kabupaten Sukoharjo, prevalensi anemia mencapai 36,9% pada tahun 2023, salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan zat besi. Salah satu alternatif penanganan anemia adalah dengan mengonsumsi buah kurma, yang kaya akan zat besi dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban. **Metode:** yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Quasi Experiment, melibatkan 36 remaja putri yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang mengonsumsi 100 gram kurma/hari selama 7 hari dan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi kurma. Analisis data menggunakan uji *Shapiro wilk* dan Uji *Paired T-Test*. **Hasil:** analisis menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin pre-post intervensi meningkat dari 10,6 menjadi 13,0, sedangkan pada kelompok kontrol dari 10,7 menjadi 11,2. Uji Paired T-Test menunjukkan nilai Sig.(2-tailed)  $0,001 < 0,05$ , yang berarti hipotesis alternatif diterima. Selisih rerata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi adalah 2,4, lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya 0,5. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

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