



## The Effect of Giving Ajwa Dates on Increasing Hemoglobin Levels in Adolescent Girls

### Pengaruh Pemberian Kurma Ajwa terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri

Suryati Romauli, Nur Fitriana Iriyani, Greaceline Vira Ivanna Kalo<sup>1,2,3</sup>  
Politeknik Kesehatan Jayapura, Papua, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

#### ARTICLE INFORMATION

Received: 07, October, 2024

Revised: 06, November, 2024

Accepted: 26, November, 2024

#### KEYWORD

Ajwa Dates, HB Levels, Adolescent Women (English)

Kurma Ajwa, Kadar HB, Remaja Putri (Indonesia)

#### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Suryati Romauli

Address: Jln. Padang Bulan II Abepura

E-mail: yatikutobing77@gmail.com

No. Tlp : +628114892177

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I2.3293

#### ABSTRACT

Anemia is still a nutritional problem especially for adolescent girls. This is because there are still many young women who do not make efforts to prevent anemia. This study aims to determine the effect of giving ajwa dates on increasing hemoglobin levels in adolescent girls. Method: The design of this study is pre-experimental with a two-group pre-post test design. The population of adolescent girls is 105 respondents with a sample of 48 respondents taken by purposive sampling technique. Data were obtained through examination of haemoglobin levels before and after the intervention. The data was analyzed based on a data normality test. Results: The Hb levels of adolescent girls in the intervention group before being given ajwa dates had an average value of 9.463, std. deviation of 1.3276 with the lowest Hb of 5.1 gr/dl and the highest Hb of 10.9 gr/dl, while the control group had an average value of 11.667, std. deviation of .3046 with the lowest Hb of 11.0 gr/dl and the highest Hb of 12.2 gr/dl. The hemoglobin levels of adolescent girls in the intervention group after being given ajwa dates had an average value of 10.829, std. deviation of 1.3917 with the lowest Hb of 7.7 gr/dl and the highest Hb of 13.5 gr/dl, while in the control group had an average value of 11.221, std. deviation of .5365 with the lowest Hb of 10.0 gr/dl and the highest Hb of 12.2 gr/dl. Conclusion: There is an effect of giving ajwa dates on increasing haemoglobin levels in adolescent girls with a value of  $p = 0.001$ .

Anemia masih menjadi masalah gizi di terutama bagi remaja putri. Hal ini dikarenakan masih banyak remaja putri yang tidak melakukan upaya pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian kurma ajwa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Metode : Desain penelitian ini yaitu *pre-experimental* dengan rancangan *two group pre-post test*. Populasinya remaja putri sebanyak 105 responden dengan sampel 48 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui pemeriksaan kadar haemoglobin sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis berdasarkan uji normalitas data. Hasil : Diperoleh kadar Hb remaja putri pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah kurma ajwa mempunyai

nilai rata-rata 9.463, std.deviasi 1.3276 dengan Hb terendah 5.1 gr/dl dan Hb tertinggi 10.9 gr/dl, sedangkan pada kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata 11.667, std.deviasi .3046 dengan Hb terendah 11,0 gr/dl dan Hb tertinggi 12,2 gr/dl. Kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok intervensi setelah diberikan buah kurma ajwa mempunyai nilai rata-rata 10.829, std.deviasi 1.3917 dengan Hb terendah 7,7 gr/dl dan Hb tertinggi 13,5 gr/dl, sedangkan pada kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata 11.221, std.deviasi .5365 dengan Hb terendah 10.0 gr/dl dan Hb tertinggi 12,2 gr/dl. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian buah kurma ajwa terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri dengan nilai  $p = 0,001$ .

---

## Pendahuluan

Remaja putri memiliki aktivitas atau kegiatan yang sangat padat akibat tuntutan sekolah atau kampus yang memberikan banyak tugas, pelajaran, dan ujian sehingga remaja putri harus benar-benar mengeluarkan seluruh tenaganya. Hal ini dapat membuat remaja putri rentan terserang penyakit. Penyakit yang paling sering menyerang remaja putri adalah anemia.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal pada golongan orang yang bersangkutan. Secara fisiologis, anemia terjadi ketika terjadi kekurangan hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan (Mursyidah Halim Baha dkk., 2021).

Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri dikarenakan meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan. Selain itu, kehilangan darah pada saat menstruasi juga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Anemia dapat membahayakan percepatan pertumbuhan pubertas, serta menurunkan kapasitas fisik dan fungsi kognitif. Penurunan Hb akan menurunkan ketersediaan oksigen ke jaringan sehingga kerja fisik akan berkurang (Mursyidah Halim Baha dkk., 2021).

Menurut penelitian (Rusminingsih et al., 2023), defisiensi zat besi akan menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang dapat memengaruhi kognisi. Anemia menyebabkan rendahnya prestasi sekolah dan gangguan perilaku pada anak sekolah. Sementara itu, menurut penelitian (Arifah et al., 2022), pada wanita usia subur, anemia gizi berhubungan dengan fungsi reproduksi yang buruk, proporsi kematian ibu yang tinggi (10-20% dari total kematian), peningkatan kejadian BBLR (berat badan bayi <2,5 kg saat lahir), dan malnutrisi intrauterin.

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, prevalensi anemia global sebesar 29,9% (95% interval ketidakpastian (UI) 27,0%, 32,8%) pada wanita usia subur atau setara dengan lebih dari setengah miliar wanita usia 15-49 tahun. Prevalensinya sebesar 29,6% (95% UI 26,6%, 32,5%) pada wanita usia subur yang tidak hamil. Sejak tahun 2000, prevalensi anemia global pada wanita usia subur telah stagnan (WHO, 2021).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018 (Kesehatan Indonesia, 2018), prevalensi anemia pada laki-laki adalah 20,35% dan pada perempuan adalah 27,2%. Insiden anemia pada anak usia 5-14 tahun adalah 26,8%, sedangkan pada usia 15-24 tahun adalah 32%.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Papua, prevalensi anemia pada wanita usia subur di Provinsi Papua adalah 46% pada tahun 2018, 38,6% pada tahun 2019, dan 34% pada tahun 2020 (Ba et al., 2023).

Monika Azi Djogo dan Letor (2022) menyatakan bahwa anemia berdampak buruk pada prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktivitas, sehingga memengaruhi status kesehatan remaja. Obat potensial untuk anemia adalah perbaikan kebiasaan makan, termasuk penambahan kurma.

Kurma kaya akan zat besi. Konsentrasi zat besi yang tinggi dapat dimanfaatkan untuk mengatasi anemia. Zat besi dalam kurma kemudian akan diserap oleh usus dan diangkut oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah) (Ilahi et al., 2019b).

Kurma merupakan makanan padat energi dengan komposisi yang optimal. Kurma memiliki kadar zat besi yang lebih tinggi dibandingkan sumber alternatif lainnya, dengan konsentrasi zat besi sebesar 13,7 mg, sedangkan kacang hijau dan buncis masing-masing mengandung 6,7 mg dan 6,2 mg (Aisah et al., 2022).

Penelitian di Pondok Pesantren Bustanul Ulum di Bulugading, Jember, menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan sebesar 1,458 g/dL setelah pemberian 50 gram kurma setiap hari selama 8 hari, dengan nilai P sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) (Purwaningsih, 2023).

Di Palangka Raya, Yuniarti dan Damiri (2020) melakukan penelitian tentang sari kurma yang menunjukkan pengaruhnya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Politeknik Kesehatan Palangka Raya dengan nilai p sebesar 0,000 ( $<0,005$ ).

Pada tahun 2021, data Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura menunjukkan bahwa dari 210 orang remaja putri, sebanyak 90 orang (42,85%) melaporkan adanya penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh seringnya tidak masuk kuliah akibat keluhan anemia (Wahyuni & Pramestiyani, 2022).

Penulis ingin mengetahui pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang terdaftar di Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan kerangka kerja pra-eksperimental dengan metodologi *Two Group Pre Test-Post Test*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang menerima kurma ajwa dan kelompok kontrol yang tidak menerima kurma ajwa.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Mei 2024 di Program Studi Diploma III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jayapura I. Populasi penelitian berjumlah 111 responden, yang terdiri dari mahasiswa semester II (Kelas A dan B) dan semester IV (Kelas A dan B). Penelitian ini melibatkan 48 partisipan, yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 24 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menilai kadar hemoglobin pada remaja, sedangkan kelompok intervensi menerima kurma ajwa sebanyak 5-8 buah (50 gram) sebanyak dua kali sehari, pagi dan sore, selama 14 hari.

Analisis univariat dilakukan untuk memastikan karakteristik distribusi usia responden dan kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kurma ajwa. Analisis bivariat digunakan untuk menilai dampak konsumsi kurma ajwa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Sebelum analisis data, uji normalitas dilakukan, menghasilkan hasil yang terdistribusi normal, sehingga memungkinkan penerapan statistik parametrik, yaitu *Uji-t Sampel Independen*.

Karya ini telah menerima persetujuan etis dari Komisi Etika Penelitian Kesehatan dari Kementerian Kesehatan Politeknik Jayapura, nomor referensi 010 / KEPK-J / II / 2024.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Remaja Putri di Prodi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura Tahun 2024**

Karakteristik Umur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
18 tahun	7	29,2	2	8,3
19 tahun	12	50,0	16	66,7
20 tahun	5	20,8	6	25,0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 remaja putri Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura tahun 2024, kelompok intervensi mayoritas berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 12 orang (50%), sedangkan kelompok minoritas berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 5 orang (20,8%). Kelompok kontrol mayoritas berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (66,7%), sedangkan kelompok minoritas berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 2 orang (8,3%).

**Tabel 2. Distribusi Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum diberikan Buah Kurma Ajwa di Prodi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura Tahun 2024**

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kadar Hb Kelompok Intervensi	5.1	10.9	9.463	1.3276
Kadar Hb Kelompok Kontrol	11.0	12.2	11.667	.3046

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok intervensi sebelum pemberian kurma ajwa memiliki rata-rata 9,463, dengan simpangan baku 1,3276, kadar hemoglobin minimum 5,1 gr/dl, dan maksimum 10,9 gr/dl. Sebaliknya, remaja putri pada kelompok kontrol menunjukkan kadar hemoglobin rata-rata 11,667, dengan simpangan baku 0,3046, minimum 11,0 gr/dl, dan maksimum 12,2 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita Abdjul dan Wahab Pakaya (2023) di SMA Negeri 1 Tolangohula yang menemukan bahwa sebelum pemberian kurma, kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar tidak normal (di bawah 10 gram%). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian oleh Asiffa et al. (2020) yang mengklasifikasikan kadar hemoglobin responden mayoritas sebagai anemia.

Anemia ditandai dengan defisit eritrosit, disertai dengan penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit. Anemia merupakan kelainan yang ditandai dengan massa eritrosit yang tidak mencukupi dan/atau gangguan fungsi hemoglobin yang bersirkulasi, sehingga menghambat pengiriman oksigen ke jaringan tubuh.

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang. Wawancara dengan remaja putri di Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura mengungkapkan bahwa mereka menunjukkan pola makan yang tidak teratur, ditandai dengan asupan makanan yang dominan tidak seimbang.

**Tabel 3 Distribusi Kadar Hemoglobin Remaja Putri Setelah diberikan Buah Kurma Ajwa di Prodi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura Tahun 2024**

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kadar Hb Kelompok Intervensi	7.7	13.5	10.829	1.3917
Kadar Hb Kelompok Kontrol	10.0	12.2	11.221	.5365

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok intervensi setelah mengonsumsi kurma ajwa adalah 10,829 g/dl dengan simpangan baku 1,3917, berkisar antara minimum 7,7 g/dl hingga maksimum 13,5 g/dl. Sebaliknya, remaja putri pada kelompok kontrol menunjukkan kadar hemoglobin rata-rata 11,221 g/dl dengan simpangan baku 0,5365, dengan minimum 10,0 g/dl dan maksimum 12,2 g/dl.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Julaecha (2021) yang berjudul "Konsumsi Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri". Konsumsi kurma selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin hingga 1,5 g/dL, dengan rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi sebesar 11,15 g/dL dan setelah konsumsi sebesar 12,65 g/dL. Kadar hemoglobin minimum sebelum konsumsi kurma adalah 7,4 g/dL, sedangkan nilai maksimumnya adalah 13,3 g/dL. Kadar hemoglobin minimum yang tercatat setelah mengonsumsi kurma adalah 9,5 g/dL, sedangkan maksimumnya adalah 14 g/dL.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2023) menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada responden, dengan nilai rata-rata 11,39 g/dL sebelum konsumsi kurma dan 12,85 g/dL setelah konsumsi kurma.

Ilahi dkk. (2019), menyebutkan bahwa kurma kaya akan zat besi yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan anemia. Zat besi pada kurma selanjutnya akan diserap oleh usus dan diangkut oleh darah untuk hemopoiesis, yaitu pembentukan sel darah merah. Berbeda dengan kebanyakan buah lainnya, kurma memiliki kandungan karbohidrat dan zat besi yang relatif tinggi, khususnya 0,9 mg per 100 gram (Rahandayani et al., 2022).

Kurma tidak menunjukkan efek samping yang mirip dengan suplemen zat besi; bahkan, kurma memiliki sifat antidiare. Kurma kaya akan vitamin C, termasuk antara 400 dan 16.000 mikrogram, yang membantu penyerapan zat besi di usus (Aisah et al., 2022).

Peneliti berpendapat, berdasarkan hasil studi yang menunjukkan perbedaan kadar hemoglobin rata-rata di antara remaja perempuan yang mengonsumsi kurma selama 14 hari, bahwa kadar Hb rata-rata sebelum konsumsi adalah 9,463 g/dl, yang menunjukkan anemia sedang karena kadar Hb di bawah 12 g/dl. Setelah konsumsi, kadar Hb rata-rata meningkat menjadi 10,829 g/dl; namun, hal itu masih mencerminkan anemia, karena kadarnya tetap di bawah 12 g/dl. Anemia yang dialami tergolong ringan. Lima puluh gram kurma ajwa dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa kurma ajwa dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri, mengingat banyaknya manfaat kesehatan yang dimilikinya. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja putri untuk mengonsumsi lima hingga delapan kurma ajwa setiap pagi sebelum mengonsumsi makanan apa pun, terutama bagi mereka yang sedang menstruasi, untuk mengurangi risiko anemia dan berfungsi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk pengobatannya.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Ajwa Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri di Prodi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura Tahun 2024

<b>Uji Independent Sampel t-Test</b>							
<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>							
		F	Sig	t	df	(2-tailed Sig.)	Mean Difference
Kadar Hemoglobin	<i>Equal variances assumed</i>	.097	.757	-3.481	46	.001	-1.3667
Pair 2	<i>Equal variances not assumed</i>			-3.481	45.898	.001	-1.3667

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji hipotesis dari *Independent Sample T-test* diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05, yang berarti pemberian kurma ajwa berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura.

Intervensi pada remaja putri Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura dengan kadar hemoglobin subnormal dilakukan dengan pemberian kurma. Hasil *Independent Sample T-test* diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,001 yang berarti terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi yang bermakna secara statistik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dwi Apriyanti dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian kurma berpengaruh positif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di Desa Ranggai Tritunggal Kabupaten Lampung Selatan, dengan nilai  $p = 0,000 < 0,005$ . Dampak konsumsi kurma dibuktikan dengan rata-rata kenaikan kadar Hb pada kelompok eksperimen sebesar -1,3273 gr% lebih besar dibandingkan dengan rata-rata perubahan pada kelompok kontrol yang tercatat sebesar 0,2818 gr%.

Penelitian yang dilakukan oleh Cut Yuniwati dkk. (2023) di Kelurahan Karang Anyar, Kota Langsa, menguatkan bahwa konsumsi kurma berpengaruh positif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Pada 63 responden, didapatkan peningkatan kadar hemoglobin dengan *mean rank* sebesar 31,50 dan total *rank sum* sebesar 1953,0.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aisah dkk. (2022), kelompok intervensi yang menerima kurma menunjukkan pengaruh yang cukup besar ( $p = 0,000$ ) sebelum dan sesudah pemberian selama 14 hari, yaitu terjadi peningkatan kadar hemoglobin.

Penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah dan Vopy (2020) meneliti dampak konsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang didiagnosis anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sari kurma secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 11 Palangka Raya, dengan nilai  $p$  sebesar 0,00, yang menunjukkan bahwa sari kurma dapat menjadi metode alternatif untuk meningkatkan kadar Hb pada kelompok demografi ini.

Penelitian terpisah yang dilakukan oleh Utami dkk. (2024) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (nilai  $P = 0,005 < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa pemberian kurma secara signifikan memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Muwaidah (2020) tentang dampak pemberian kurma dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Darul Amin Sampang Madura menunjukkan bahwa zat tersebut memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin siswi setelah pemberian kurma dan madu adalah 14,42. *Uji t* berpasangan menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian kurma dan madu.

Penelitian tambahan menghasilkan temuan yang konsisten, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al. (2023). Analisis statistik *uji t independen* menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,160, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata kadar hemoglobin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di MA Al-Ma'mur Banjarsari tahun 2022.

Peneliti berpendapat bahwa, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai  $p$  yang signifikan sebesar 0,001 (di mana  $p < 0,05$ ), hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menyiratkan adanya perbedaan rata-rata kadar hemoglobin remaja putri di Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura sebelum dan sesudah pemberian kurma ajwa pada kelompok eksperimen. Zat besi yang terkandung dalam kurma memenuhi kebutuhan zat besi yang diperlukan untuk proses hemopoiesis saat dikonsumsi. Kadar vitamin B2 (riboflavin) dalam kurma adalah 0,05 mg per 100 gram, yang berkontribusi signifikan terhadap perkembangan sel darah merah.

Variasi kadar hemoglobin di antara gadis remaja dapat disebabkan oleh perbedaan asupan makanan sehari-hari, yang menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin yang berbeda, yang juga dipengaruhi oleh parameter penyerapan makanan lainnya. Kurma ajwa dapat berfungsi sebagai pilihan makanan khas untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh dan meningkatkan perawatan kesehatan. Hal ini sangat penting bagi gadis remaja yang menderita anemia ringan dan sedang.

## Simpulan

Pemberian kurma ajwa secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang terdaftar di Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura, dengan nilai  $p$  sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, keterlibatan lembaga kesehatan sangat penting untuk menyediakan pil zat besi bagi remaja putri dan memberikan pendidikan kesehatan kepada lembaga pendidikan, sehingga informasi dan penanganan anemia terarah secara tepat.

## Daftar Pustaka

- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera* L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.511>
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Asiffa, E., & Umaysaroh, R. 2. (2020). GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWI (Studi di Program Studi D III Analis Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang). In *Jurnal Insan Cendekia* (Vol. 7).
- Ba, L., Assa, I., Yufu Bouway, D., Tuturoop, K. L., Paskawati Adimuntja, N., Epidemiologi, J., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). *JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA USIA SUBUR PADA PENYAKIT ANEMIA DI KAMPUNG YOKA KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF WOMEN OF REASONABLE AGE ON ANEMIA DISEASE IN YOKA VILLAGE*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>

- Cut Yuniwati, Anda Syahputra, & Henniwati. (2023). Pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2).
- Dwi Apriyanti, Neneng Siti Lathifah, & Vida Wira Utam. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Midwifery Journal*, 2(1), 31–36.
- Dwi Sri Rahandayani, Dewi Pitriawati, Chanda Paramitha Bherty, & Sevita Febiola. (2022). LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS KONSUMSI KURMA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA ANEMIA IBU HAMIL. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(1). <https://doi.org/10.52299/jks.v13i1.97>
- Fitria, & Muwaidah. (2020). PENGARUH PEMBERIAN KURMA DAN MADU TERHADAP PENINGKATKAN HB PADA REMAJA PUTR. *Infokes : Info Kesehatan*, 10(2).
- Ilahi, K., Susyani, S., & Terati, T. (2019). PEMBERIAN JUS KURLAPA DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI MA AL-MU'AAWANAHOOGAN ILIR. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.283>
- Mawaddah, S., & Vopy. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Media Informasi*, 15(2), 160–165.
- Monika Azi Djogo, H., & Letor, Y. M. K. (2022). The Association Between Nutritional Status and Anemia in Adolescent Girls in Kupang City: A Cross-Sectional Study. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kls.v7i2.10391>
- Mursyidah Halim Baha, Sitti Patimah, Sumiaty, Fatmah Afrianty Gobel, & Andi Nurlinda. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal*, 2(4). <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.258>
- Nur Aprilia Utami, C., Sugesti, R., & Kurnia Dewi, M. (2024). PENGARUH BUAH KURMA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA DI SMP NAHDATUL ULAMA MEGAMENDUNG KABUPATEN BOGOR TAHUN 2023. In *Jurnal Riset Ilmiah* (Vol. 3, Issue 1).
- Purwaningsih, R. A. Y. U. (2023). *Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Ponpes Bustanul Ulum Kabupaten Jember*.
- Puspita Abdjul, S., & Wahab Pakaya, A. (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 1 Tolangohula. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3).
- Retno Ayu Purwaningsih, 2023. (n.d.). *Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Ponpes Bustanul Ulum Bulugading Jember*.
- RI, K. K., & Kesehatan, B. P. dan P. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018 Indonesia. *Departemen Kesehatan*.
- Rusminingsih, E., Marwanti, Febriyati, R. W., & Salasa, S. (2023). Pencegahan Anemia Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja di SMAN 4 Klaten. *Madaniya*, 4(1), 264–269.
- Safitri, E. Y., Fauziah, N. A., Rahayu, S., & Besmaya, B. M. (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*, 4(2).
- Safitri, & Julaecha. (2021). KONSUMSI BUAH KURMA MENINGKATKANKADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6, 127–134.
- Wahyuni, S., & Pramestiyani, M. (2022). EFEKTIFITAS PEMBERIAN MADU CLOVER HONEY TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- WHO. (2021). *Perkiraan Anemia Global WHO Edisi 2021*.
- Yuniarti, & Damiri, Y. K. (2020). PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA PADA REMAJA PUTRI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN DI PALANGKA RAYA. In *Mahakam Midwifery Journal* (Vol. 5, Issue 2).