PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA SUKARI TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Oleh:
Alfina Aurelisca Ema Nandita
NIM. 21104004

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025

PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA SUKARI TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)

Oleh:
Alfina Aurelisca Ema Nandita
NIM. 21104004

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Sukari Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Alfina Aurelisca Ema Nandita
NIM : 21104004
Hari, Tanggal : Kamis, 7 Agustus 2025
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji

Zaida Mauludiyah, S.Keb., Bd., M.Keb.
NIDN. 0727108707

Penguji Anggota II

Ririn Handayani, S.ST., S. Keb., M.Keb
NIDN. 0723088901

Penguji Anggota III

Ai Nur Zannah S.ST., S. Keb., M.Keb
NIDN. 0719128902

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., S. Keb., M.Keb
NIDN. 0719128902

PENGARUH KONSUMSI BUAH KURMA SUKARI TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

The Effect Of Sukari Date Consumption On Increasing Hemoglobin Levels In Adolescent Girls

Alfina Aurelisca Ema Nandita[1], Ai Nur Zannah[2], Ririn Handayani[3], Zaida Mauludiyah[4]
[1]Sarjana Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi, Email:alfinaa0304gmail.com
[2]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
Corespondensi:

ABSTRAK

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia daripada remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi. Angka kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Jember mencapai 41% dari 76 ribu remaja. Dampaknya bila tidak ditangani, pertumbuhan, perkembangan dan kemampuan kognitif terganggu seperti tidak aktif, malas, cepat lelah, sulit berkonsentrasi dalam belajar, sering mengantuk, dan akibat jangka panjang akan mempengaruhi kecerdasan dan daya tangkap remaja. Penanganannya bisa melalui farmakologis yaitu tablet Fe, dan non farmakologis salah satunya buah kurma. Buah kurma mengandung kaya zat besi dan kalsium yang berperan penting pada pembentukan sel darah merah serta sum-sum tulang. **Tujuannya** untuk mengidentifikasi Pengaruh konsumsi kurma sukari terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di pondok pesantren Al Hasan panti. **Metode penelitian** ini kuantitatif dengan *pra eksperimental design* pendekatan *one group pretest-posttest design.* Sampel dalam penelitian ini adalah 30 dari populasi 50 siswi remaja putri, yang diambil secara *purposive sampling*. Pengumpulan data kadar Hb dilakukan secara digital sebelum dan setelah konsumsi buah kurma sukari 100gr selama 4 hari berturut-turut dan dilakukan pengecekan hemoglobin pada hari ke 5. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon**. Hasil:** Rata-Rata kadar hb sebelum konsumsi buah kurma sukari 11,85 gr/dl dan rata-rata kadar hb setelah memakan buah kurma sukari sebesar 12,25 gr/dl. Sedangkan berdasarkan Analisa data diperoleh p = <,001. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh Konsumsi buah kurma sukari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Kurma sukari dapat dijadikan sebagai alternatif alami dan mudah diakses untuk membantu mencegah dan menangani anemia untuk remaja putri.

Kata Kunci: Kurma Sukari, Hemoglobin, Remaja Putri

ABSTRACT

Alfina Aurelisca Ema Nandita*, Ai Nur Zannah, Ririn Handayani***, Zaida Mauludiyah****. 2025.** *The Effect Of Sukari Date Consumption On Increasing Hemoglobin Levels In Adolescent Girls. Undergraduate Thesis. Bachelor Program in Midwifery, Faculty of Health Sciences, Universitas dr. Soebandi.*

Adolescent girls have a tenfold higher risk of developing anemia compared to adolescent boys. This is due to the fact that adolescent girls experience menstruation every month. The prevalence of anemia among adolescents in Jember Regency reaches 41% out of 76,000 adolescents. If left untreated, anemia can disrupt growth, development, and cognitive abilities, leading to symptoms such as inactivity, laziness, fatigue, difficulty concentrating in learning, frequent drowsiness, and, in the long term, may impair intelligence and comprehension. Management can be conducted pharmacologically, such as with iron tablets (Fe), or non-pharmacologically, one of which is the consumption of dates. Dates are rich in iron and calcium, which play an important role in the formation of red blood cells and the bone marrow. ***Objective:*** *To identify the effect of consuming Sukari dates on the increase in hemoglobin levels among adolescent girls at Al Hasan Islamic Boarding School, Panti.* ***Methods:*** *This was a quantitative study with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 adolescent girls selected from a population of 50 students through purposive sampling. Hemoglobin levels were measured digitally before and after the consumption of 100 grams of Sukari dates for four consecutive days, with hemoglobin testing conducted on the fifth day. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.* ***Results:*** *The mean hemoglobin level before consuming Sukari dates was 11.85 g/dl, and the mean level after consumption was 12.25 g/dl. Statistical analysis showed a p-value of <0.001.* ***Conclusion:*** *There was a significant effect of consuming Sukari dates on increasing hemoglobin levels among adolescent girls. Sukari dates can be used as a natural and easily accessible alternative to help prevent and manage anemia in adolescent girls.*

Keywords: *Sukari dates, hemoglobin, adolescent girls*

**Author*

***Main supervisor*