

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KURMA DAN EKSTRAK MADU TERHADAP  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN ANEMIA DI KARANG TARUNA DESA CIHIDEUNG  
KABUPATEN BANDUNG BARAT  
TAHUN 2025**

**Iga Retia Mufti<sup>(1)</sup>, Mila Latipah Farida<sup>(2)</sup>**

<sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup> Prodi Sarjana Kebidanan/Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan  
Rajawali,/Bandung, Indonesia  
email: [Igaretia@gmail.com](mailto:Igaretia@gmail.com), [milalatifah201004@gmail.com](mailto:milalatifah201004@gmail.com)

**ARTICLE INFO**

*Artikel history :*

Submitted : 29 April  
2025

Accepted : 02 Juli 2025

Publish : 30 Oktober  
2025

**Kata kunci :**

Anemia, Remaja putri,  
Kurma, Ekstrak Madu

**Keywords:**

Anemia, adolescent  
girls, Dates, Honey  
extract

**ABSTRAK**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh remaja putri, terutama akibat kekurangan zat besi karena menstruasi dan pola makan yang tidak seimbang. Anemia dapat berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, serta pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian kurma dan ekstrak madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia Di Karang Taruna Desa Cihideung Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen dengan desain two-group pre-test dan post-test. Sampel terdiri dari 30 remaja putri dengan anemia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu : kelompok yang diberikan kurma dan kelompok yang diberikan ekstrak madu. Data dianalisis menggunakan uji T berpasangan dan uji T independen. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kedua kelompok ( $p < 0,001$ ). Namun, peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi pada kelompok yang mengonsumsi kurma (12,807 gr/dL) dibanding kelompok madu (12,173 gr/dL), dengan nilai  $p = 0,006$ . Pemberian kurma lebih efektif dibanding ekstrak madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

**ABSTRAK**

*Anemia is one of the most common health problems experienced by adolescent girls, primarily due to iron deficiency caused by menstruation and an unbalanced diet. Anemia can negatively impact quality of life, productivity, as well as the growth and development of adolescents. This study aims to determine the effectiveness of dates and honey extract in increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls in Karang Taruna, Cihideung Village, West Bandung Regency, in 2025. This research is a quasi-experimental study using a two-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 30 adolescent girls with anemia, divided into two groups: one group received dates, and the other received honey extract. Data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests. Statistical analysis showed a significant increase in hemoglobin*

*levels in both groups ( $p < 0.001$ ). However, the increase in hemoglobin levels was higher in the group that consumed dates (12.807 g/dL) compared to the honey group (12.173 g/dL), with a  $p$ -value of 0.006. It can be concluded that dates are more effective than honey extract in increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls.*

---

**Corresponding Author:**

Iga Retia Mufti

Sarjana Kebidanan/Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

Telp. 082166209913

Email: Igaretia@gmail.com

---

## **PENDAHULUAN**

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum terjadi di dunia, khususnya di negara berkembang. Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah ambang normal, yang menyebabkan menurunnya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Kondisi ini berisiko menimbulkan berbagai gangguan, seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, serta penurunan imunitas tubuh, dan jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada remaja.

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas, kehilangan darah saat menstruasi, serta kebiasaan pola makan yang tidak seimbang, terutama rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi.

Berdasarkan laporan WHO (2023), sekitar 30% perempuan usia 15–49 tahun di dunia mengalami anemia. Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 15,5%, dan prevalensi tertinggi terdapat pada remaja putri sebesar 18%. Di Provinsi Jawa Barat, angka ini bahkan lebih tinggi, yakni mencapai 40%, dan di Kabupaten Bandung Barat tercatat sekitar 32,8% remaja putri mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga remaja putri di wilayah tersebut berada dalam kondisi anemia.

Pemerintah Indonesia telah meluncurkan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan ini, salah satunya melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang ditujukan bagi remaja putri di mana remaja putri menerima TTD dengan dosis satu tablet setiap minggu sepanjang tahun. Program ini ditujukan untuk remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun. TTD yang diberikan harus mengandung minimal 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat. Pemberian serta pemantauan konsumsi TTD dilakukan oleh Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Puskesmas bertanggung jawab untuk mendistribusikan TTD ke sekolah-sekolah dan secara berkala melakukan pemeriksaan Hemoglobin sebagai bagian dari kegiatan penjangkaran kesehatan anak sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Meskipun program ini bersifat preventif dan edukatif, namun angka kejadian anemia masih tetap tinggi. Salah satu penyebab rendahnya efektivitas program adalah kepatuhan konsumsi tablet Fe yang masih rendah akibat efek samping, rasa tidak nyaman, atau kurangnya edukasi gizi.

Anemia pada remaja dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan jika tidak ditangani dengan baik, di mana remaja sering mengalami gejala kelelahan, konjungtiva yang pucat, serta mudah lelah. Kondisi ini disebabkan oleh penurunan kadar hemoglobin yang menghambat pasokan oksigen ke otak, sehingga remaja sering

mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan melaksanakan aktivitas. Hal tersebut berpengaruh terhadap perkembangan organ tubuh dan sistem kekebalan tubuh, sehingga remaja yang mengalami anemia lebih rentan terhadap penyakit.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi serta nutrisi pendukung lainnya, seperti kurma dan madu. Kurma dikenal sebagai sumber zat besi alami yang baik, sedangkan madu mengandung berbagai nutrisi yang dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh. Kurma tidak hanya mengandung zat besi, tetapi juga kaya akan serat, kalium, magnesium, dan vitamin yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Di sisi lain, madu memiliki sifat antibakteri dan kaya akan antioksidan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Kombinasi kedua bahan alami ini diyakini dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin, yang sangat penting untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja.

Upaya alternatif untuk menangani anemia salah satunya adalah dengan mengonsumsi bahan alami yang kaya zat besi, seperti kurma (*Phoenix dactylifera*) dan madu. Kurma diketahui mengandung zat besi, vitamin C, serta nutrisi pendukung lain yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Sementara itu, madu mengandung zat besi, vitamin B kompleks, dan antioksidan yang juga mendukung proses hematopoiesis. Kedua bahan ini mudah ditemukan, alami, dan aman dikonsumsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian kurma dan ekstrak madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di Karang Taruna Desa Cihideung, Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif solusi dalam menangani masalah anemia secara alami dan aplikatif, khususnya pada remaja.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi experimental design (eksperimen semu), menggunakan rancangan two-group pre-test-post-test design. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi, meskipun penempatan subjek tidak dilakukan secara acak. Desain ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas suatu perlakuan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test antar dua kelompok (Sugiyono, 2017).

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas pemberian kurma dan madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di Desa Cihideung, Kabupaten Bandung Barat, pada tahun 2025. Lokasi penelitian berada di Karang taruna desa cihideung yang dilaksanakan mulai November 2024 hingga April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami anemia di Desa Cihideung, sebanyak 50 orang.

Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan teknik purposive sampling, dengan total sampel sebanyak 30 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok A terdiri dari 15 remaja putri dengan anemia yang diberikan intervensi berupa konsumsi kurma sebanyak  $\pm 200$  gram per hari dan tablet Fe dengan dosis dua kali sehari selama 14 hari. Kelompok B terdiri dari 15 remaja putri dengan anemia yang diberikan intervensi berupa konsumsi madu selama 14 hari.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 13–18 tahun dengan kadar hemoglobin < 11 g/dL. Adapun kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak mengalami anemia dan/atau tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari hasil pengukuran responden. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian intervensi dan pemantauan perubahan kadar hemoglobin menggunakan lembar observasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin adalah alat digital “Quick Check”.

Prosedur pengumpulan data meliputi: (1) Peneliti menentukan lokasi penelitian dan menghubungi responden yang memenuhi kriteria inklusi; (2) Peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada calon responden; (3) Responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan (informed consent) sebagai bukti kesediaan berpartisipasi; (4) Pemeriksaan kadar hemoglobin awal dilakukan sebelum intervensi; (5) Responden yang memenuhi kriteria diberikan intervensi sesuai kelompoknya selama 14 hari; (6) Pemeriksaan ulang kadar hemoglobin dilakukan pada hari ke-14 menggunakan alat yang sama, dan hasil dicatat dalam lembar observasi.

Analisis data dilakukan secara univariat yaitu untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat untuk menganalisis perbedaan peningkatan kadar hemoglobin antar kedua kelompok. Sedangkan, Uji statistik yang digunakan adalah Independent T-test untuk menguji perbedaan rerata peningkatan kadar hemoglobin antara kelompok yang diberikan kurma dan kelompok yang diberikan madu. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

## HASIL

**Tabel 1. Kadar Hemoglobin Remaja Sebelum Mengonsumsi Kurma**

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Sebelum mengonsumsi kurma	15	9,820	0,9503	8,0	10,8

Tabel.1 Menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin remaja sebelum mengonsumsi kurma adalah 9,820 gr/dL dengan standar deviasi sebesar 0,9503 gr/dL. Kadar hemoglobin remaja terendah adalah 8 gr/dL dan kadar hemoglobin remaja tertinggi adalah 10,8 gr/dL.

**Tabel 2. Kadar Hemoglobin Remaja Setelah Mengonsumsi Kurma**

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Setelah mengonsumsi kurma	15	12,807	0,6216	12,0	13,9

Tabel 2 Menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja setelah mengonsumsi kurma adalah 12,807 gr/dL dengan deviasi standar sebesar 0,6216 gr/dL. Kadar hemoglobin maksimum tercatat sebesar 13,9 gr/dL, sedangkan kadar hemoglobin minimum adalah 12 gr/dL

**Tabel 3. Kadar Hemoglobin Remaja Sebelum dan Setelah Mengonsumsi Kurma**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error</b>	<b>P-Value</b>
Sebelum mengonsumsi kurma	15	9,820	0,9503	0,2454	0,0001
Setelah mengonsumsi kurma	15	12,807	0,6216	0,1605	

Tabel 3 Menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rata-rata remaja sebelum mengonsumsi kurma adalah 9,820 gr/dL, sedangkan setelah mengonsumsi kurma, kadar hemoglobin rata-rata remaja meningkat menjadi 12,807 gr/dL. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $p = 0,0001$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam kadar hemoglobin remaja sebelum dan setelah mengonsumsi kurma.

**Tabel 4. Kadar Hemoglobin Remaja Sebelum Mengonsumsi Ekstrak Madu**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Sebelum mengonsumsi ekstrak madu	15	10,087	0,5643	9,0	10,8

Tabel 4 Menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja sebelum mengonsumsi madu adalah 10,087 gr/dL dengan deviasi standar sebesar 0,5643 gr/dL. Kadar hemoglobin terendah tercatat sebesar 9 gr/dL, sedangkan kadar hemoglobin tertinggi mencapai 10,8 gr/dL

**Tabel.5. Kadar Hemoglobin Remaja Setelah Mengonsumsi Ekstrak Madu**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Setelah mengonsumsi ekstrak madu	15	10,087	0,5643	9,0	10,8

Tabel 5 Menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja setelah mengonsumsi madu adalah 12,173 gr/dL dengan deviasi standar sebesar 0,5509 gr/dL. Kadar hemoglobin tertinggi yang tercatat adalah 13,1 gr/dL, sedangkan kadar terendah adalah 11,5 gr/dL

**Tabel 6. Kadar Hemoglobin Remaja Sebelum dan Setelah mengonsumsi Ekstrak Madu**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error</b>	<b>P-Value</b>
Sebelum mengonsumsi ekstrak madu	15	10,087	0,5643	0,1457	0,0001

Setelah mengonsumsi ekstrak madu	15	12,173	0,5509	0,1422
----------------------------------	----	--------	--------	--------

Tabel 6 Menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin remaja sebelum mengonsumsi madu adalah 10,087 gr/dL dengan standar deviasi 0,5643 gr/dL. Setelah mengonsumsi ekstrak madu, rata-rata kadar hemoglobin remaja meningkat menjadi 12,173 gr/dL dengan standar deviasi 0,5509 gr/dL. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,0001$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam kadar hemoglobin remaja sebelum dan setelah mengonsumsi madu.

**Tabel 7. Analisis Statistik Efektivitas mengonsumsi Kurma dan Ekstrak Madu dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja yang Mengalami Anemia**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	P-Value
Kadar Hb setelah mengonsumsi kurma	15	12,807	0,6216	0,1605	0,006
Setelah mengonsumsi ekstrak madu	15	12,173	0,5509	0,1422	

Berdasarkan penelitian, diperoleh bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia setelah mengonsumsi kurma adalah 12,807 gr/dL dengan standar deviasi 0,6216 gr/dL. Sementara itu, rata-rata kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia setelah mengonsumsi ekstrak madu adalah 12,173 gr/dL dengan standar deviasi 0,1422 gr/dL. Hasil analisis statistik menggunakan Uji T Independen menunjukkan nilai  $p = 0,006$ , yang berarti  $p < 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan dalam kadar hemoglobin antara kelompok yang mengonsumsi kurma dan madu.

## PEMBAHASAN

Anemia merupakan kondisi patologis yang ditandai oleh penurunan kadar hemoglobin dalam darah di bawah ambang normal, yaitu  $<11$  gr/dL menurut WHO (2023). Hemoglobin sendiri adalah komponen utama dalam eritrosit yang bertugas mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, serta mengembalikan karbon dioksida dari jaringan ke paru-paru. Ketika kadar hemoglobin rendah, kemampuan tubuh dalam mengedarkan oksigen menurun, yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan produktivitas belajar yang buruk pada remaja.

Remaja putri berada dalam kelompok yang sangat rentan terhadap anemia defisiensi besi, terutama karena kehilangan darah secara rutin saat menstruasi, peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan yang cepat, serta kebiasaan diet yang tidak seimbang. Berdasarkan data WHO (2023), sekitar 1 dari 4 remaja putri

mengalami anemia, sementara prevalensi di Kabupaten Bandung Barat bahkan mencapai 32,8%, menunjukkan urgensi akan intervensi gizi yang efektif dan mudah diterima.

Kurma merupakan buah alami yang kaya akan zat besi, vitamin C, magnesium, dan antioksidan. Kandungan zat besi dalam kurma berperan dalam proses sintesis hemoglobin, sedangkan vitamin C membantu penyerapan zat besi non-heme di dalam saluran pencernaan. Dalam penelitian ini, pemberian kurma sebanyak  $\pm 200$  gram per hari selama 14 hari secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin dari rata-rata 9,820 gr/dL menjadi 12,807 gr/dL, dengan nilai  $p = 0,0001$ , menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna secara statistik.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Yanti (2024) dan Santy & Jaleha (2019) yang menyebutkan bahwa konsumsi kurma dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia. Selain itu, keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh pemberian tablet Fe yang dikombinasikan dalam kelompok intervensi, yang memperkuat efek sinergis antara suplemen dan makanan fungsional alami.

Madu dikenal sebagai sumber nutrisi yang kaya akan zat besi, vitamin B kompleks, dan antioksidan yang mendukung pembentukan sel darah merah. Dalam studi ini, konsumsi madu selama 14 hari juga menunjukkan peningkatan hemoglobin dari 10,087 gr/dL menjadi 12,173 gr/dL, dengan nilai  $p = 0,0001$ , menandakan peningkatan yang signifikan. Efek ini juga didukung oleh literatur seperti Islamiyah (2017) dan Triani et al. (2023), yang menyatakan bahwa madu memiliki senyawa bioaktif yang mampu meningkatkan absorpsi zat besi serta mempercepat regenerasi eritrosit.

Dalam Tabel. 6 pada bagian hasil sudah dijelaskan bahwa terdapat peningkatan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan ekstrak madu pada remaja putri di Karang Taruan Desa Cihideung Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. Dimana rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum mengonsumsi madu adalah 10,087 gr/dL sedangkan setelah mengonsumsi ekstrak madu, rata-rata kadar hemoglobin remaja adalah 12,173 gr/dL. Dengan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,0001$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan setelah mengonsumsi madu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triani Y et al., (2023), yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian madu dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia. Pemberian madu menurut penelitian tersebut dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa diperoleh hasil uji statistik p-value sebesar 0,000 ( $<0,005$ ) dalam penelitian mengenai konsumsi madu yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja, yang mengindikasikan adanya pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja (Hartati & Sunarsih, 2021).

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan Uji-T Independen pada tabel 7 mengenai efektivitas pemberian kurma dan ekstrak madu dalam meningkatkan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di Karang Taruna Desa Cihideung, Kabupaten Bandung Barat, Tahun 2025.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia setelah diberikan kurma adalah 12,807 gr/dL dengan standar deviasi 0,6216 gr/dL. Sementara itu, rata-rata kadar hemoglobin remaja putri dengan anemia setelah mengonsumsi ekstrak madu adalah 12,173 gr/dL dengan standar deviasi 0,1422 gr/dL. Dengan nilai  $p = 0,006$ , di mana  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kedua kelompok yang mengonsumsi kurma dan ekstrak madu di Karang Taruna Desa Cihideung, Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025.

Hasil ini mendukung teori bahwa kurma, selain kaya zat besi, juga mengandung komponen lain seperti vitamin C dan asam folat yang berperan dalam biosintesis eritrosit. Di sisi lain, meskipun madu memberikan efek positif yang signifikan, namun konsentrasi zat besinya relatif lebih rendah dibanding kurma, sehingga dampaknya terhadap peningkatan hemoglobin sedikit lebih kecil.

Penemuan ini menjadi pelengkap dari program pemerintah terkait pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri. Meskipun pemerintah sudah menggulirkan program ini secara masif, kepatuhan konsumsi masih rendah. Oleh karena itu, intervensi berbasis makanan alami seperti kurma dan madu dapat menjadi pendekatan alternatif yang lebih mudah diterima, tidak menimbulkan efek samping, serta secara budaya lebih dapat diterima oleh masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kurma dan madu bukan hanya berperan sebagai makanan biasa, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Dengan pendekatan yang sederhana, alami, dan ekonomis, pemberian kurma dan madu dapat direkomendasikan sebagai program gizi tambahan di tingkat sekolah maupun komunitas remaja.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian kurma dan ekstrak madu sama-sama efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Kedua bahan alami tersebut terbukti memberikan peningkatan signifikan setelah intervensi selama 14 hari. Namun, pemberian kurma menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan ekstrak madu, dengan rata-rata kadar hemoglobin yang lebih besar secara statistik.

Temuan ini menunjukkan bahwa kurma dapat dijadikan sebagai alternatif terapi alami yang potensial dan aplikatif dalam upaya penanggulangan anemia remaja, terutama sebagai pelengkap dari program pemerintah seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Dengan mempertimbangkan ketersediaan, keamanan konsumsi, dan kandungan gizi yang tinggi, kurma menjadi pilihan yang layak untuk dipertimbangkan dalam pendekatan promotif dan preventif di kalangan remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh pemberian buah kurma (*Phoenix dactylifera* L) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan ferritin pada mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126–134. <http://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/511>
- Arifin, A. S. N., Handayani, R., & Handayani, Y. (2024). Hubungan Anemia dan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 78–85. <https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/1366>

- Astuti, E. R. (2023). Literature review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>
- Chendriany, D., Siregar, A. Y. M., & Lubis, T. R. (2021). Efektivitas tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 100–107.
- Desmariyenti, D., Wahyuningsih, E., & Afrizal, T. (2023). Efektivitas konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 11(1), 22–28.
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2020). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Gizi Spesifik pada 1000 HPK. Kementerian Kesehatan RI.
- Fitria, F. (2020). Pengaruh pemberian kurma dan madu terhadap peningkatan Hb pada remaja putri. *Infokes*, 10(2), 299–305. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/181>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall textbook of medical physiology E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Hartati, D., & Sunarsih, N. M. (2021). Efek pemberian madu terhadap kadar hemoglobin pada remaja anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 76–81.
- Imas, N., Putri, R. D., & Sulastri, D. (2022). Kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 45–52.
- Irmawati, D., & Rosdianah, R. (2020). Asupan zat besi dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(2), 93–98.
- Islamiyah, L. (2017). Kandungan madu dalam peningkatan hemoglobin: Tinjauan teori dan praktik. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 34–39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Petunjuk teknis pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. Kemenkes RI.
- Narulita, L., Hanifa, F., & Anggreni, M. (2024). Pengaruh pemberian kurma dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di PMB L Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2024. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 894–905. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10541>
- Podungge, Y., Nurlaily, S., & Mile, S. Y. W. (2022). *Buku referensi remaja sehat, bebas anemia*. Deepublish.
- Putri, A. D., Sari, N., & Haryanto, A. (2024). Pemberian madu dalam meningkatkan hemoglobin remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 54–61.
- Rahmiati, S., Fauziyah, A., & Rosdiana, D. (2023). Efektivitas pemberian kurma dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 333–339.
- Rishel, N. A. (2023). Peningkatan kadar hemoglobin melalui pemberian madu pada remaja anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan*, 14(2), 112–120.
- Rohanah, R., Mufidah, N., & Wulandari, R. (2023). Komposisi gizi dan manfaat kurma untuk kesehatan. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 17(2), 88–96.
- Santy, E., & Jaleha, R. (2019). Pengaruh tablet Fe dan kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 72–80.
- Setiawaty, E. F., Risnawati, R., Damanik, C., & Hartati, D. (2024). Pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 5 Berau. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 5793–5808. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9723>

- Soleha, S., Sari, P., & Mahardika, D. (2020). Kandungan gizi kurma dan pengaruhnya terhadap hemoglobin. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 120–128.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swarjana, I. K., & Skm, M. P. H. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Syamsul, T. D., & Natzir, R. (2023). *Anatomi fisiologi sistem endokrin*. Penerbit Tahta Media.
- Taufiq, Z., Ekawidnyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku sehat tanpa anemia: Buku saku anemia untuk remaja putri*. CV Wonderland Family Publisher.
- Triani, Y., Lestari, F., & Anggraini, N. (2023). Pemberian madu dan tablet Fe terhadap peningkatan hemoglobin. *Jurnal Gizi Remaja*, 5(1), 27–34.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., ... & Rahman, A. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan: Pengantar ringkas*. Garudhawaca.
- World Health Organization. (2023). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>