

**PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN SEBELUM DAN
SESUDAH KONSUMSI BUAH KURMA
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH



MILNA MAESIKA

11035122051

**PROGRAM STUDI D-III ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2025

**PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN SEBELUM DAN SESUDAH
KONSUMSI BUAH KURMA
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Analis
Kesehatan**



**MILNA MAESIKA
11035122051**

**PROGRAM STUDI D-III ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2025**

ABSTRAK

Perbandingan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Buah Kurma Pada Remaja Putri

Milna Maesika, Yane Liswanti, Korry Novitriani

DIII Analis Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri, terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi. Salah satu alternatif alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah mengonsumsi buah kurma yang kaya akan mengandung zat besi dan vitamin C. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi buah kurma. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan analisis percobaan terhadap 15 orang responden yang memenuhi kriteria dipilih dengan teknik purposive sampling, yang diberi perlakuan konsumsi 3 butir buah kurma sukari, dengan mengukur kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi menggunakan fotometer dengan metode sianmethemoglobin. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh, menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin sebelum intervensi memiliki rata-rata 12,5 gr/dL dan sesudah intervensi memiliki rata-rata 13,5 gr/dL, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, konsumsi buah kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

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

Abstract

Anemia is a health problem that is often experienced by adolescent girls, mainly caused by iron deficiency. One natural alternative to increase hemoglobin levels is to consume dates which are rich in iron and vitamin C. The purpose of this study was to determine the difference in hemoglobin levels before and after consuming dates. This study was experimental with a trial analysis of 15 respondents who met the criteria selected using purposive sampling techniques, who were given the treatment of consuming 3 Sukari dates, by measuring hemoglobin levels before and after the intervention using a photometer with the cyanmethemoglobin method. Based on the results of the study, it showed an increase in hemoglobin levels before the intervention had an average of 12.5 gr / dL and after the intervention had an average of 13.5 gr / dL, obtained a p value = 0.003 ($p < 0.05$). Thus, consumption of dates has a significant effect on increasing hemoglobin levels in adolescent girls.

Keywords : Anemia, Adolescent Girls, Hemoglobin, Dates, Sukari Dates.