Abstract

Anemia in adolescent girls remains a public health problem that impacts physical health, cognitive function, and academic achievement. One non-pharmacological effort to increase hemoglobin levels is administering date palm juice, which is rich in iron and vitamins that support red blood cell formation. This study aimed to determine the effect of date palm juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls at SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai. This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group pretest–posttest. The sample consisted of 32 adolescent girls, divided into an intervention group and a control group, selected based on inclusion criteria. The intervention group was given 15 ml of date palm juice twice daily for 5 days, while the control group was given a leaflet about anemia in adolescents. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention. The results showed an increase in hemoglobin levels in the intervention group after administering date palm juice. Statistical tests showed a p-value of 0.000 (p < 0.05), indicating a significant effect of date palm juice on increasing hemoglobin levels in adolescent girls. It can be concluded that date palm juice administration significantly increases hemoglobin levels in adolescent girls. Date palm juice can be used as an alternative natural nutritional intervention to prevent and treat anemia in adolescent girls.

Keywords: *Date palm juice, Hemoglobin, Anemia, Adolescent Girls*

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kesehatan fisik, kognitif, dan prestasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah pemberian sari kurma yang kaya akan zat besi dan vitamin pendukung pembentukan sel darah merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Satap Batudaa Pantai. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan non equivalent control group pretest–posttest. Sampel berjumlah 32 remaja putri yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Kelompok intervensi diberikan sari kurma sebanyak 15 ml dua kali sehari selama 5 hari, sedangkan kelompok kontrol di berikan leaflet tentang anemia pada remaja. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi setelah pemberian sari kurma. Uji statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Sari kurma dapat digunakan sebagai alternatif intervensi gizi alami dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Sari kurma, Hemoglobin, Anemia, Remaja Putri

Dipindai dengan CamScanner