

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR  
HEMOGLOBIN MAHASISWI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

*Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Kesehatan Pada Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga*



**DISUSUN OLEH:  
KAROLINA DHAMBO  
D3TBD2200016**

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI BANK DARAH  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2025**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR  
HEMOGLOBIN MAHASIWI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Karolina Dhambo

D3TBD2200016

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 4 Juli 2025

**Susunan Dewan Penguji**

Patria Asda, S.Kep.Ns.,MPH

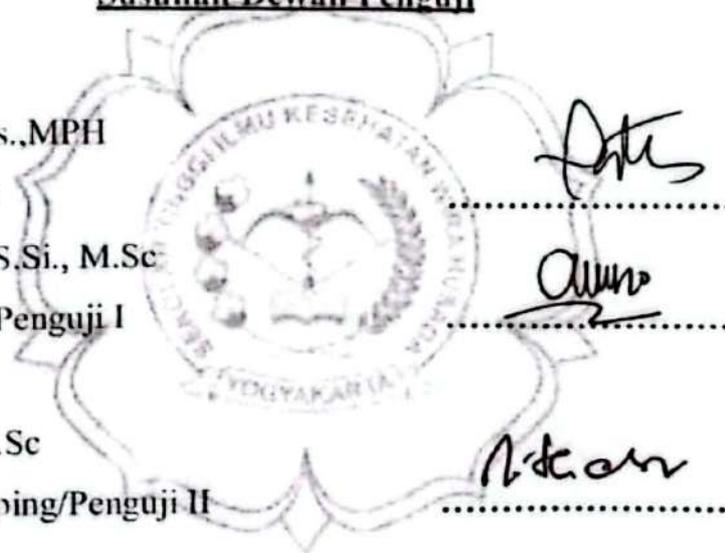
Ketua Dewan Penguji

Handriani Kristanti., S.Si., M.Sc

Pembimbing Utama/ Penguji I

Novita Sari., S.Si., M.Sc

Pembimbing Pendamping/Penguji II



Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan.

Yogyakarta,

**Mengetahui**  
Ketua Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga



**Wina Ruzika Christiani, S.Si., M.T**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karolina Dhambo

NIM : D3TBD2200016

Program Studi : Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga

Judul KTI : Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Karolina Dhambo

D3TBD2200016

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karolina Dhambo

NIM : D3TBD2200016

Program Studi : Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dan karya tulis ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir ini kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi hukum yang berlaku.



Karolina Dhambo  
D3TBD2200016

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Pendidikan merupakan senjata yang sangat mematikan di dunia, sebab melalui Pendidikan kamu bisa mengubah dunia”

( Nelson Mandela )

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23 : 18)

### **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam, Karya Tulis Ilmiah ini Penulis persembahkan kepada :

1. Kepada diri sendiri, Karlin, terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terimakasih untuk memilih tetap bertahan ditengah pergumulan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, Saya bangga pada diri sendiri. Semoga kedepannya raga dan jiwa ini tetap kuat untuk menempuh kehidupan dan berkembang menjadi pribadi yang semakin baik kedepannya.
2. Bapa tercinta yang selalu penulis rindukan (Alm. Simon Maso) terima kasih telah menjadi sosok yang selalu penulis banggakan meski bapa telah lebih dulu dipanggil oleh yang maha kuasa. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, nasihat dan motivasi serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan yang layak yang diberikan semasa bapa hidup. Do'a dan semangat dari bapa yang dulu selalu mengajarkan arti tanggung jawab dan kerja keras. Semoga pencapaian ini bisa menjadi hadiah kecil untuk bapa disurga. Penulis yakin, dari kejauhan bapa melihat dengan senyum bangga.
3. Pintu surgaku, mama Martha Tasi, yang berparas ayu dan berhati mulia. Wanita hebat dan kuat, pahlawan tanpa tanda jasa yang tak pernah lelah mendoakan, menyayangi, dan memberikan dukungan serta semangat dimasa-masa sulit tanpa henti. Hadiah kecil ini sebagai ucapan terima kasih dan cinta yang tak terhingga saya kepada mama.

4. Kaka grasi, kaka Hendra, kaka Ardi, kaka Anton, kaka (Alm. Karolus Dhajo), serta keponakan cecilya, terimakasih sudah memberikan dukungan dalam bentuk apapun tanpa syarat. Waktu yang kita lalui bersama adalah lukisan indah yang tak akan pernah pudar. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, saling menjaga, melindungi, dan mendoakan yang terbaik untuk kita semua
5. Bapak dan Ibu Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, terimakasih untuk ilmu yang sudah diberikan kepada Penulis, sehingga bisa menyelesaikan kuliah dan Karya Tulis Ilmiah tepat waktu.
6. Ibu Handriani Kristanti dan Ibu Novita Sari selaku dosen pembimbing, terimakasih untuk ilmu dan bimbingannya selama masa penyusunan Karya Tulis Ilmiah, terimakasih untuk rasa sabar yang begitu luas, sehingga Penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu
7. Sahabatku Dedew, Muha, Nia, Terimakasih sudah mau menemani selama 3 tahun ini dan sudah mau sama-sama berjuang dan saling membantu. Terimakasih selalu jadi pendengar dan penasehat yang baik ketika sedang dalam masa-masa sulit, terimakasih sudah menerima beban ini di dalam kehidupan kalian, persahabatan ini harus abadi selamanya.
8. Teman-teman D3 Teknologi Bank Darah angkatan 2022, Aulya, Rista, Lina, Faiz. Terimakasih sudah banyak membantu, pengalaman kita semua di masa perkuliahan tidak akan terlupakan. terimakasih karena sudah berjuang dan memberikan dukungan satu sama lain hingga akhirnya kita berdelapan bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat waktu. Semoga kita semua bisa sukses dimanapun berada.
9. Kaka Kanis, Yasin, Efrat, Nando, Nadine, terimakasih selalu ada dan selalu siap menjadi pendengar disaat Penulis mengalami masa-masa sulit. Semangat meraih gelarnya.
10. Itin, ka novi, anggi, dan mutia, terimakasih sudah menjadi keluarga ditanah rantau yang tidak akan penulis lupakan. Terimakasih sudah mendukung dan mendengarkan keluhan-keluhan selama proses perkuliahan. Semoga Tuhan selalu melindungi kalian semua

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta” dengan tepat waktu. Selama penyusunan laporan ini, penulis mendapat banyak dukungan baik secara moral maupun materiil. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ning Rintiswati, M.Kes. selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T selaku ketua program studi Diploma Tiga Teknologi Bank Darah
3. Handriani Kristanti, S.Si., M.Sc, Novita Sari, S.Si, M.Sc, selaku pembimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang sudah banyak memberikan masukan serta semangat.
4. Patria Asda, S.Kep,Ns.,MPH , selaku dosen penguji dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang sudah banyak memberikan masukan serta semangat.
5. Seluruh dosen Program Studi Teknologi Bank Darah D3 yang sudah banyak memberikan semangat dan ilmunya.
6. Keluarga tercinta yang sudah banyak memberikan dukungan baik secara moral maupun materiil
7. Teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang sudah banyak memberikan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan draft Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis sangat menerima saran dan kritik dari pembaca. Semoga kelak dengan adanya saran dan kritik kedepannya penyusunan draft Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik lagi.

Yogyakarta, 7 Maret 2025

Penulis

PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN  
MAHASISWI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Karolina Dhambo<sup>1</sup>, Handriani Kristanti<sup>2</sup>, Novita Sari<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Anemia merupakan keadaan yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin atau berkurangnya jumlah mutu sel darah merah, yang berfungsi sebagai sarana transportasi zat gizi serta oksigen untuk proses fisiologis dan biokimia jaringan tubuh. Anemia lebih beresiko pada wanita dibandingkan laki-laki, dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan akan kehilangan besi sekitar 1,4 mg per hari. Salah satu makanan yang dapat meningkatkan Hb adalah Buah kurma karena Buah lain yang dapat mengatasi anemia adalah kurma, karena di dalam kurma terkandung zat besi, yaitu 1,2 mg/100 gram kurma.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta .

**Metode Penelitian :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian metode quasy eksperimen. Teknik pengumpulan sampel mmenggunakan teknik purposive random sampling sebanyak 30 responden.

**Hasil :** Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai *p-value (Sig)* 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh antara pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta.

**Kesimpulan :** Konsumsi Buah kurma dalam satu hari sebnayak 5 buah dapat meningkatkan kadar Hemoglobin bagi penderita Anemia

**Kata kunci :** Anemia, Hemoglobin, Buah kurma

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

THE EFFECT OF GIVING DATES ON THE LEVEL OF  
HEMOGLOBIN STUDENT STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Karolina Dhambo<sup>1</sup>, Handriani Kristanti<sup>2</sup>, Novita Sari<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Anemia is a condition characterized by low hemoglobin levels or reduced quality of red blood cells, which function as a means of transporting nutrients and oxygen for physiological and biochemical processes of body tissues. Anemia is more risky in women than men, because women have menstruation every month and will lose about 1.4 mg of iron per day. One of the foods that can increase Hb is dates because another fruit that can overcome anemia is dates, because dates contain iron, which is 1.2 mg/100 grams of dates.

**Research Objective:** To determine the Effect of Giving Dates on Hemoglobin Levels in Stikes Wira Husada Yogyakarta Students.

**Research Method:** This research is a quantitative research, with a research design of the quasi-experimental method. The sample collection technique used the purposive random sampling technique of 30 respondents.

**Results:** Based on statistical tests, a p-value (Sig) of 0.000 (<0.05) was obtained, which means that there is an effect between the administration of dates on the hemoglobin levels of Stikes Wira Husada Yogyakarta students.

**Conclusion:** Consumption of dates in one day for 5 fruits can increase Hemoglobin levels for people with anemia

**Keywords:** Anemia, Hemoglobin, Dates

<sup>1</sup> Students of the Blood Bank Technology Study Program Diploma Program Three STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Stikes Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Stikes Wira Husada Yogyakarta

## DAFTAR ISI

<b>Lembar Pengesahan</b> .....	ii
<b>Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah</b> .....	iii
<b>Pernyataan Bebas Plagiasi</b> .....	iv
<b>Motto Dan Persembahan</b> .....	v
<b>Kata Pengantar</b> .....	vii
<b>Intisari</b> .....	viii
<b>Abstract</b> .....	ix
<b>Daftar Isi</b> .....	x
<b>Daftar Tabel</b> .....	xii
<b>Daftar Gambar</b> .....	xiii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Wanita .....	9
2. Anemia .....	10
3. Hemoglobin .....	12
4. Pengaruh Kurma Terhadap Hemoglobin.....	14
B. Kerangka Teori.....	16
C. Kerangka Konsep .....	17
D. Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	18
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat .....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18

D. Variabel Penelitian.....	19
E. Definisi Operasional .....	20
F. Instrumen Penelitian .....	20
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian .....	21
H. Analisis Data .....	23
I. Etika Penelitian.....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
A. Hasil.....	24
1. Karakteristik responden.....	25
2. Hasil pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma .....	26
3. Frekuensi kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma .....	26
4. Uji Normalitas .....	27
5. Uji wilcoxon .....	28
6. Uji statistik.....	28
B. Pembahasan.....	29
1. Karakteristik Sampel.....	29
2. Pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar Hb mahasiswi.....	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi operasional .....	20
Tabel 4.1 Karakteristik responden .....	25
Tabel 4.2 Hasil pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma .....	26
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hb sebelum pemberian buah kurma .....	26
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hb sesudah pemberian buah kurma .....	27
Tabel 4.5 Uji normalitas .....	27
Tabel 4.6 Uji wilcoxon.....	28
Tabel 4.7 Uji Statistik.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	16
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan menjadi responden .....	41
Lampiran 2. Informed Consent.....	42
Lampiran 3. Lembar pengawasan responden .....	43
Lampiran 4. Surat keterangan kelaikan etik .....	44
Lampiran 5. Surat ijin penelitian.....	45
Lampiran 6. Dokumentasi saat memberikan penjelasan tentang penelitian.....	46
Lampiran 7. Hasil pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma .....	46
Lampiran 8. Pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma.....	47
Lampiran 9. Hasil uji statistik wilcoxon pengaruh buah kurma dan hemoglobin .....	47
Lampiran 10. Data mentah pemeriksaan Hb mahasiwi.....	48
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	49

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Kadar hemoglobin rendah atau berkurangnya jumlah sel darah merah, yang penting untuk membawa nutrisi dan oksigen bagi fungsi fisiologis dan biokimia jaringan tubuh, merupakan ciri-ciri anemia { Lutter (2008) dalam Himawan, 2013}. Prevalensi anemia menurut WHO di dunia berkisar 40-80%, dan di negara berkembang, 53,7% di antaranya adalah remaja putri. Prevalensi anemia di Indonesia menurut data SKI pada perempuan usia (15-24 tahun) adalah 14,6%, usia (25-34 tahun) 31,4%, usia (35-44 tahun) 39,6%, dan usia (45-54 tahun) 2,4%. Proporsi anemia lebih tinggi pada perempuan (18,0%) dibandingkan laki-laki (14,4%), dan proporsi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 15,5% (SKI, 2023).

Prevalensi anemia pada remaja perempuan di daerah Yogyakarta melambung tinggi dari 37,1% pada penelitian Kesehatan Dasar tahun 2013 menjadi 48,9% pada penelitian Kesehatan Dasar tahun 2018, dengan proporsi tertinggi anemia terdapat pada usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Survei tahun 2018 yang dilaksanakan pada Dinkes Yogyakarta terhadap 1.500 remaja perempuan di lima kecamatan dan kota menghasilkan bahwasanya 19,3% dari remaja tersebut menderita anemia (Hb di bawah <12 g/dl) (Dinas Kesehatan Yogyakarta, 2023).

Anemia lebih beresiko pada perempuan dibandingkan laki-laki sebab mereka mengalami menstruasi dan kehilangan sekitar 1,4 mg zat besi setiap hari. Guna melindungi kadar zat besi tetap seimbang, perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi dalam makanan mereka dibandingkan laki-laki. Jika mereka tidak mendapatkan cukup zat besi dari makanan atau suplemen, mereka mungkin mengalami anemia defisiensi besi. Perempuan yang sudah memiliki kadar zat besi rendah lebih tinggi menderita anemia pada masa hamil. Masa sebelum seorang perempuan hamil disebut masa

pra-kehamilan, dan ini berlaku bagi perempuan yang mampu memiliki anak, yaitu antara usia 16 dan 34 tahun (Ani, 2016).

Anemia pada perempuan dapat menyebabkan kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat mengganggu kinerja belajar dan menurunkan efisiensi kerja. Selain itu, anemia dapat melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit, sehingga perempuan lebih mudah jatuh sakit atau terkena infeksi (Nurman *et al.*, 2019). Anemia dapat membuat jantung berdetak cepat dan menyebabkan kesulitan bernapas, bahkan saat melakukan hal-hal kecil. Anemia juga dapat membuat kulit, bibir, gusi, mata, kuku, dan telapak tangan tampak pucat. Akan merasakan nyeri dada, pusing, atau pandangan kabur. Tangan dan kaki mungkin terasa dingin atau mati rasa. Anemia juga dapat membuat Penderita lebih sulit berkonsentrasi sehingga kemampuan akademik menurun (Briawan, 2016).

Anemia terjadi terutama karena kurangnya pengetahuannya, kurangnya zat besi, asam folat, vitamin B12, atau vitamin A. Penyebab lain yang kurang umum meliputi peradangan mendadak atau jangka panjang, infeksi parasit, kondisi kelahiran tertentu yang menghambat tubuh memproduksi hemoglobin yang tepat, dan kurangnya produksi sel darah merah (Siska, 2017). Perempuan termasuk kelompok yang berisiko lebih tinggi terkena anemia karena banyak dari mereka tidak sepenuhnya memahami apa itu anemia. Akibatnya, mereka tidak mengambil langkah-langkah untuk mencegahnya, seperti mengonsumsi suplemen zat besi. Akibatnya, mereka sering menghadapi masalah seperti merasa pusing dan kesulitan melihat dengan jelas. Pada remaja putri, anemia biasanya disebabkan oleh kebiasaan makan dan tidur yang buruk, serta pendarahan hebat saat menstruasi. Remaja putri ini tidak memiliki gagasan yang jelas tentang anemia, yang berarti kondisi mereka terutama disebabkan oleh kebiasaan tidak sehat dan menstruasi yang banyak. Remaja putri jarang mengambil tindakan untuk mencegah anemia dan jarang mengonsumsi suplemen zat besi untuk membantu (TTD) (Nur et al, 2024).

Wanita yang menjadi mahasiswa memiliki Pola hidup yang mempengaruhi kesehatan, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami perubahan pola hidup yang berdampak buruk pada kesehatan. Perubahan yang sering kali dialami adalah kebiasaan sarapan. Berbagai kesibukan yang dialami membuat mahasiswa memilih untuk tidak sarapan dan hal ini dapat menyebabkan obesitas. Selain itu, rasa lapar yang ada membuat keinginan untuk makan makanan manis semakin meningkat. Kebiasaan ini dapat berisiko terkena penyakit diabetes melitus tipe 2. Hal ini diperparah dengan kebiasaan olahraga yang seringkali ditinggalkan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasa terlalu lelah untuk berolahraga, dan memilih bermalas-malasan sambil bermain media sosial. Jarangnya olahraga dan intensitas bermain media sosial yang tinggi dapat menyebabkan tingkat stress semakin meningkat. Hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang tentunya dapat menimbulkan berbagai penyakit buruk lainnya seperti anemia (Khair, 2024 ).

Penanganan anemia selama hamil akan lebih baik jika mulai perbaikan gizi sejak masa remaja. Namun, sulit untuk memenuhi kebutuhan zat besi remaja hanya melalui makanan. Di Indonesia, hampir 38% orang mendapatkan kurang dari setengah kebutuhan zat besi mereka setiap hari. Bagi remaja putri, yang membutuhkan sekitar 29 mg zat besi per hari, sangat sulit untuk mendapatkan cukup zat besi hanya dari makanan, karena itu harus mengkonsumsi zat besi (Ani, 2016).

Makanan yang kaya zat besi antara lain daging hewan, daging merah, ayam, hati, ikan, tuna, salmon, telur, sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan daun katuk, kacang-kacangan, almond, serta buah-buahan seperti jeruk, jambu biji, dan pisang. Jeruk mengandung 0,4 mg zat besi, dan pisang 0,5 mg. Kurma juga merupakan buah yang baik untuk membantu mengatasi anemia karena mengandung 1,2 mg zat besi dalam setiap 100 gramnya (Al-Fatah, 2011).

Kurma memiliki beberapa manfaat kesehatan, seperti membantu mengontrol kadar gula darah dan dapat membantu mengobati katarak jika mengonsumsi setidaknya tiga kurma selama beberapa bulan. Berdasarkan penelitian menunjukkan kurma kaya akan protein, serat, vitamin A dan C, serta mineral seperti zat besi, kalsium, natrium, dan kalium. Kurma mengandung sekitar 1,8 hingga 2,0 persen protein, 2,0 hingga 4,0 persen serat, dan 50 hingga 70 persen glukosa. Selain gula alaminya, kurma juga mengandung garam alkali yang dapat memengaruhi keasaman darah, yang dapat menyeimbangkan dampak konsumsi karbohidrat berlebih (Andriawan, 2015).

Berdasarkan hasil stupen dari 10 mahasiswi dari Prodi Diploma Tiga Teknologi Bank Darah, Keperawatan, Sarjana Keperawatan, Kesehatan Masyarakat didapatkan bahwa, 7 mahasiswi memiliki pola tidur dan pola makan yang kurang baik serta mengalami gejala-gejala anemia. Sedangkan 3 mahasiswi memiliki pola tidur, pola makan yang baik serta tidak memiliki gejala-gejala anemia. Mahasiswi berpotensi mengalami anemia, karena mahasiswi yang dengan pola hidup yang salah akan mempengaruhi kesehatan dan dapat menyebabkan kejadian Anemia (Khair, 2024)

Berdasarkan Himawan (2013) yang melakukan penelitian dengan memberikan sari kurma dan mengamati bagaimana sari kurma memengaruhi kadar hemoglobin mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kurma memiliki efek 100% lebih baik dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan metode lain. Pada masalah ini kurma mengandung zat besi yang cukup tinggi, oleh sebab itu penelitian ini tertarik mengambil berjudul Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta dengan beberapa pertimbangan yaitu, Stikes Wira Husada Yogyakarta memiliki banyak Mahasiswi yang dengan pola hidup yang berbeda sehingga dapat menyebabkan kejadian anemia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah terdapat Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap kenaikan Hemoglobin Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta?

## **C. TUJUAN**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Stikes Wira Husada Yogyakarta .

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma pada mahasiswi stikes wira husada yogyakarta
- b. Mengetahui kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma pada mahasiwi stikes wira husada yogyakarta

## **D. MANFAAT**

### 1. Manfaat Teoritis

Menambah sumber pustaka bagi keillmuan teknologi bank darah dalam pembahasan tentang Pencegahan Anemia.

### 2. Manfaat Praktisi

#### a. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman, ilmu pengetahuan, dan wawasan pada bidang Teknologi Bank Darah Khususnya pada Pencegahan Anemia

#### b. Bagi Institusi/ Stikes Wira husada Yogyakarta

Menambah Literatur dalam bidang Teknologi Bank Darah Khususnya Ilmu tentang Anemia.

#### c. Bagi Mahasiswi/ mahasiswa

Meningkatkan kesadaran Mahasiswi/mahasiswa tentang pentingnya asupan nutrisi, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan darah dan kadar hemoglobin.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian dalam rangka menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dapat dilihat dari beberapa judul dan hasil penelitian pada tabel berikut ini :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022).	Pengaruh pemberian buah kurma ( <i>Phoenix dactylifera L</i> ) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan feritin pada mahasiswi.	a. Variabel terikat yaitu kadar hemoglobin dan variabel bebas pemberian buah kurma. b. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi eksperimen.	a. Pada variabel bebas penulis tidak mengamati feritin. b. Pemilihan sampel penelitian ini menggunakan metode simple random sampling, tetapi penelitian yang terdahulu ini menggunakan purposive random sampling.	Kelompok yang menerima perlakuan diberi kurma dengan dosis 1,25 gr/dl selama 14 hari. Rata-rata kadar Hb sebelum perlakuan adalah 11,7 gr/dl pada kelompok kontrol dan 10,9 gr/dl atau intervensi. Analisis statistik menunjukkan bahwa mengonsumsi kurma meningkatkan kadar

				Hb pada remaja putri yang anemia
Widowati, Retno, Rini Kundaryanti, and Puput Puji Lestari.(2019)	"Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil	Menggunakan desain quasi eksperiment dan melihat peningkatan kadar Hemoglobin	a. Variabel bebasnya pemberian sari kurma sedangkan penelitian ini menggunakan buah kurma b. Responden nya ibu hamil sedangkan pada penelitian ini respondennya mahasiswi.	Studi ini menemukan bahwa sebelum minum sari kurma, kadar hemoglobin rata-rata adalah 9,6 g/dL. Setelah minum sari kurma selama 10 hari, kadar rata-rata naik menjadi 10,6 g/dL. Terdapat perbedaan yang signifikan (nilai p 0,004 kurang dari 0,05) antara minum sari kurma dan kadar hemoglobin pada ibu hamil

<p>Ridwan, M., Lestariningsih, S., &amp; Lestari, G. I. (2018).</p>	<p>Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri.</p>	<p>a.pada variabel bebas dan terikat b.analisis data menggunakan bivariat dan univariat</p>	<p>a.Teknik sampling menggunakan non random sampling sedangkan penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling</p>	<p>Setelah mengonsumsi kurma, kadar Hb terendah yang terukur adalah 8,6 gr/dL, dan tertinggi adalah 15,5 gr/dL.Rata-rata kadar Hb setelah mengonsumsi kurma adalah 11,70 gr/dL (SD ± 1,535).Sekitar 49,3% orang mengalami peningkatan kadar Hb sebesar 1,2 gr/dL setelah mengonsumsi kurma.</p>
---	---	---	--	---

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil penelitian Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasisiwi Stikes Wira Husada Yogyakarta.
2. Hasil pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Mahasisiwi Stikes Wira Husada Yogyakarta sebelum pemberian buah kurma adalah terdapat 30 responden yang Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin <12 gr/dl
3. Hasil pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Mahasisiwi Stikes Wira Husada Yogyakarta sesudah pemberian buah kurma adalah terdapat 14 responden yang Hemoglobinnnya normal ditandai dengan kadar Hemoglobin >12 gr/dl.

#### **B. Saran**

1. Bagi Stikes Wira Husada Yogyakarta  
Hendaknya pihak kampus melakukan kegiatan pemeriksaan hemoglobin kepada mahasiswi dan program pemberian tablet tambah darah serta buah kurma secara rutin untuk mencegah Anemia.
2. Bagi Mahasiswi  
Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, akan lebih baik apabila intervensi buah kurma ini dilanjutkan secara mandiri dalam jangka waktu yang lebih lama agar mampu menjaga kestabilan kadar hemoglobin untuk mencegah anemia.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Pemantauan dengan lebih detail setiap harinya serta dilakukan cek Hb tidak hanya sebelum dan sesudah tetapi di saat mengkonsumsi buah kurma juga di cek Hbnya.

## 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), 126-134.
- AKG. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Al-Fatah, M. H. (2011). Mukjizat pengobatan herbal dalam al quran. *Jakarta: Mirqa*
- Amaris, A. F., & Rachman, H. S. (2022). Pengaruh pemberian kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada pasien anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 123-134
- Andriawan, D. (2015). Rahasia hidup sehat ala nabi SAW. *Solo: Al Fath Publishing*.
- Ani, L. (2016). Buku saku anemia defisiensi besi masa prahamil dan hamil. *Jakarta: Buku Kedokteran EGC*
- Apriyanti,D., Lathifah, N. S., & Utami. V. W. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(1),31-36)
- Ariani, N. L., Sudiwati, E. P. N. L., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendonor di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 139.
- Briawan, D. (2016). Anemia masalah gizi pada remaja wanita. *Jakarta: Buku Kedokteran EGC*
- Dinkes Provinsi DIY. 2023. Profil Kesehatan Propinsi D.I.Yogyakarta Tahun 2023. Yogyakarta: Dinas Kesehatan DIY

- Dinetti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu: The Relationship of Menstrual Patterns with Anemia in Adolescent Women in Coastal Areas Bengkulu City. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 86-91.
- Fadlilah, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa keperawatan angkatan 2013 Universitas Respati Yogyakarta. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(2).
- Fauziah, N.A., & Maulany, N. (2021) Konsumsi Buah Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trisemester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49-54.
- Hanifa, A. Y., Putri, D. E., & Widada, N. (2022). Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Komponen Prc Simpan Dengan Interval Penyimpanan 7 Hari Di Bank Darah Rsud Budhi Asih. *Binawan Student Journal*, 4(3), 31–36. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/613>
- Hasnawati, H., & Hafid, M. P. (2019). Pengaruh masa menstruasi terhadap kadar hemoglobin dan morfologi eritrosit. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 10(1), 12–20.
- Hammad, S. (2014). Kedokteran nabi. *Solo: Aqwa Medika*
- Himawan Zen Ady. 2013. Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin, Studi Eksperimental Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Diberi Diet Rendah Zat Besi (Fe). *Sains Medika, Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung (UNISULA)*. Vol.5, No.1, Januari-Juni 2013 : 17-19.
- Kemenkes BKPK. (2023) Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat
- Khair, Afra Fitri Aulia. "Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kesehatan Mahasiswa." *JURNAL ILMIAH NUSANTARA 2.2* (2025): 48-54.
- Lacerte, P. et al. (2011) 'Determinants of Adherence to Iron / Folate Supplementation During Pregnancy in Two Provinces in Cambodia',

- Asia-Pacific Journal of Public Health*, 23(3), pp. 315–323. doi: 10.1177/1010539511403133.
- Lutter, C.K. and K.G. Dewey. 2008. Proposed nutrient composition for fortified complementary foods. *The Journal of Nutrition*. 133 (9) : 3011-3020.
- Nur et al., (2024). Analisis Anemia Pada Remaja Wanita. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan* Volume 3 Nomor 1, Tahun 2025
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1(2), 8-13.
- Putera, K. S. K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020. *Homeostasis*, 3(2), 217-222.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. and Kusdalimah, K. (2017) ‘Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan*, 8(3), p. 404. doi: 10.26630/jk.v8i3.626.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, ZAT besi dan status gizi pada remaja PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6-17.
- Rahayu, M. (2015). Persalinan maryam. *Yogyakarta: PrayU*.
- Rista Partami, Vibi (2020) Hubungan persepsi dan motivasi minum tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin siswi SMA N 2 Singaraja .*Diploma thesis, Poltekkes Denpasar*.
- Siska, G. L. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal pengabdian komunitas Jakarta*.
- Soumena, R. Z., Noya, F. C., Rahawarin, H., Bandjar, F. K., de Lima, F. V. I., Asmin, E.,... & Warella, J. C. (2024). HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN USIA PADA WANITA DI GUGUS PULAU KEI TUAL PROVINSI MALUKU. *Molucca Medica*, 17, 1-5.
- Widayanti, S. (2008). Analisis Kadar Hemoglobin Pada Anak Buah Kapal PT. Salam Pacific Indonesia Lines Di Belawan Tahun 2007. *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan*

- Yulisetyaningrum, Y., Suwanto, T., Rahmawati, A. M., & Maryati, A. (2023).  
PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP KADAR HB  
PADA REMAJA DENGAN ANEMIA. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan  
Kebidanan*, 14(1), 300-306.
- Zahara, D. J., & Surtimanah, T. (2022). Kajian naratif: praktik konsumsi jenis  
makanan untuk peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal  
Sehat Masada*, 16(2), 284-292.