

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI MA FATHUL ANWAR TAMBUSAI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



OKTAVIANA

NIM : 2239011

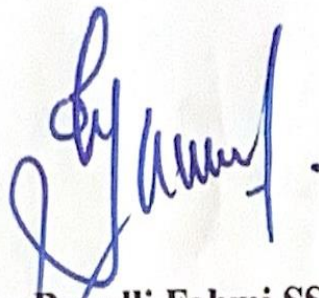
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI MA FATHUL ANWAR TAMBUSAI”** telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 09 Juni 2026

Pembimbing



Bdn Yuyun Bewelli Fahmi SST, M. Keb
NIDN. 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI MA
FATHUL ANWAR TAMBUSAI

Disusun oleh :

Oktaviana

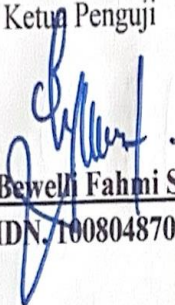
NIM 2239011

Diuji dalam Sidang Skripsi

Pada Tanggal 09 Juni 2026

Mengetahui,

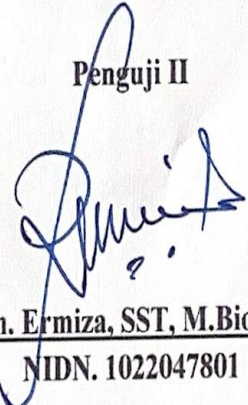
Ketua Penguji


Bdn Yuyun Bewell Fahmi SST, M.Keb
NIDN. 1008048704

Penguji I


Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes
NIDN. 1024098801

Penguji II


Bdn. Ermiza, SST, M.Biomed
NIDN. 1022047801

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M.Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan


Bdn. Andria, SST, M.Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : OKTAVIANA

NIM : 2239011

Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh pemberian buah kurma dengan kadar hemoglobin pada remaja putri MA Fathul Anwar Tambusai

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, 09 Juni 2026



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : OKTAVIANA
Nim : 2239011
Tempat / Tanggal Lahir : Aek Kanopan, 16 Oktober 2003
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Jawa
Anak Ke : 3 (Tiga) dari 5 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.012 RW.006 Desa Suka Maju,
Kecamatan Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.
No Handphone : 0853-4152-4192
Email : oktaokta010301@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. TK Kasih Ibu, Lulusan Tahun 2010
2. SDN 016 Tambusai, Lulusan Tahun 2016
3. MTS Fathul Anwar Tambusai Lulusan Tahun 2019
4. MAS Fathul Anwar Tambusai Rambah Lulusan Tahun 2022
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Supriadi Nor Said
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Kanopan, 10 Februari 1972
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Indra Wati
Tempat/Tanggal Lahir : Bandar Pulau, 12 April 1980
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh pemberian buah kurma dengan kadar hemoglobin pada remaja putri MA Fathul Anwar Tambusai”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah,SP.,M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST., M. Biomed, selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M. Keb selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Bdn. Ermiza, SST, M.Biomed selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini

9. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk Ayah tercinta Supriadi Nor Said, Terima kasih atas setiap tetes keringat, pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang yang Ayah berikan tanpa pernah mengeluh. Terima kasih karena selalu berjuang demi masa depan saya, menjadi sosok yang mengajarkan arti tanggung jawab, keteguhan, dan keikhlasan. Mungkin saya belum mampu membalas semua pengorbanan Ayah, tetapi semoga keberhasilan kecil ini dapat menjadi salah satu alasan Ayah tersenyum dan bangga. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur yang penuh berkah, serta kebahagiaan untuk Ayah.
12. Untuk Mamak tercinta Indra Wati, Terima kasih atas cinta yang begitu tulus, doa yang selalu mengiringi setiap langkah saya, serta pelukan dan kata-kata yang selalu menguatkan ketika saya merasa lelah. Terima kasih telah menjadi tempat saya bercerita, menangis, dan kembali bangkit. Tidak ada kasih sayang yang mampu menggantikan kasih sayang seorang ibu. Semoga skripsi ini menjadi salah satu hadiah kecil yang dapat membuat Mamak bahagia dan bangga. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Mamak.
13. Untuk Abang tersayang Diki Rianda, Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, doa, dan semangat yang selalu Abang berikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita dan selalu mengingatkan saya untuk tetap kuat dalam menghadapi setiap proses. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Abang dengan keberkahan dan kebahagiaan.
14. Untuk Kakak tersayang Tasya Nanda Sari, S.Pd, Terima kasih atas kasih sayang, motivasi, doa, dan perhatian yang selalu Kakak berikan. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan selalu percaya bahwa saya mampu

menyelesaikan perjalanan ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, rezeki yang berkah, dan kebahagiaan untuk Kakak.

15. Untuk Adek tersayang Iin Undari & AL- Zidan Nor Said Terima kasih karena selalu menjadi penyemangat dengan cara yang sederhana. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan saya untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik. Semoga kelak kalian juga dapat meraih semua impian dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
16. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diri saya sendiri, **OKTAVIANA** Anak tengah yang sedang beranjak usia 23 tahun yang dikenal keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Saya bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dirimu bersinar dimanapun tempatmu bertumpu. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha saya, tetapi juga hasil dari doa, kasih sayang, dan pengorbanan orang-orang yang selalu percaya kepada saya. Semoga setiap langkah yang saya tempuh ke depan dapat menjadi kebanggaan bagi keluarga dan bermanfaat bagi banyak orang. Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, 09 Juni 2026

Oktaviana

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	11
A. Tinjauan Teori.....	11
1. Konsep Dasar Remaja	11
2. Perubahan Fisik pada Remaja	16
3. Perubahan Psikologis pada Remaja.....	18
4. Kebutuhan Zat Gizi Remaja	19
5. Konsep Dasar Anemia	23
6. Masalah Kesehatan pada Remaja	37
7. Buah Kurma	37
8. Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Kadar Hemoglobin.....	43
B. Kerangka konsep.....	45
C. Hipotesa	46

BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	47
B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling.....	48
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	49
D. Variabel Penelitian	49
E. Definisi Operasional.....	50
F. Jenis Data	50
G. Teknik Pengumpulan Data.....	51
H. Instrumen Penelitian.....	51
I. Pengolahan Data.....	52
J. Analisis Data	53
K. Etika Penelitian.....	55
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 43
A.Hasil	43
B.Pembahasan	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 49
A.Kesimpulan	49
B.Saran	49
 DAFTAR PUSTAKA.....	 56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	52
Tabel 4.1 Sebelum pemberian.....	58
Tabel 4.2 Sesudah pemberian	59
Tabel 4.3 pengaruh pemberian	59

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	47
Skema 2. 1 Kerangka Konsep	48
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengantar Permohonan Responden.....	68
Lampiran 2 surat izin penelitian.....	69
Lampiran 3 surat balasan peneliti70	
Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden	71
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	72
Lampiran 6 olah data SPSS.....	73
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	76
Lampiran 8 Dokumentasi.....	77

DAFTAR SINGKATAN

SFA	: Saturated Fatty Acids
MUFA	: Monounsaturated Fatty Acids
PUFA	: Polyunsaturated Fatty Acids
Hb	: Hemoglobin
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI, Mei 2026
Oktaviana
2239011

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI MA FATHUL ANWAR
TAMBUSAI**

Xiii + 96 Halaman, 2 Tabel, 2 Bagan, 8 Lampiran

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi anemia dapat menyebabkan remaja mudah lelah, pusing, serta menurunkan konsentrasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi buah kurma karena mengandung zat besi, asam folat, vitamin B kompleks, dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di MA Fathul Anwar Tambusai. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 remaja putri yang diambil menggunakan teknik total sampling. Intervensi dilakukan dengan pemberian buah kurma sebanyak 3 butir (setara $\pm 21-30$ gram, tergantung ukuran) per hari selama 7 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat pengukur hemoglobin. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma adalah 10,39 g/dL dan sesudah pemberian buah kurma meningkat menjadi 11,95 g/dL. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai p value 0,000

($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MA Fathul Anwar Tambusai. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian buah kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Buah kurma dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

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

Daftar Pustaka : (27) 2019 – 2025

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY

THIS IS, May 2026
Oktaviana
2239011

**THE EFFECT OF GIVING DATES ON HEMOGLOBIN LEVELS IN
ADOLESCENT FEMALES AT MA FATHUL ANWAR TAMBUSAI**

XIII + 96 Pages, 2 Tables, 2 Charts, 8 Appendices

ABSTRACT

Anemia is one of the most common health problems among adolescent girls due to the increased need for iron during growth and blood loss during menstruation. Anemia can cause fatigue, dizziness, and decreased concentration in learning activities. One non-pharmacological effort that can help increase hemoglobin levels is the consumption of dates, which contain iron, folic acid, B-complex vitamins, and vitamin C that play important roles in hemoglobin formation. This study aimed to determine the effect of date fruit consumption on hemoglobin levels among adolescent girls at MA Fathul Anwar Tambusai. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 adolescent girls selected through a total sampling technique. The intervention involved consuming three dates (approximately 21–30 grams) per day for seven consecutive days. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a hemoglobin measuring device. Data were analyzed using the paired sample t-test. The results showed that the mean hemoglobin level before the consumption of dates was 10,39 g/dL, which increased to 11.95 g/dL after the intervention. Statistical Wilcoxon Signed Rank Test analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of date fruit consumption on increasing hemoglobin levels among adolescent girls at MA Fathul Anwar Tambusai. In conclusion, date fruit consumption has a significant effect on improving hemoglobin levels among adolescent girls. Therefore, dates may be considered an alternative non-pharmacological intervention for the prevention of anemia in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Date Fruit, Hemoglobin, Adolescent Girls.

