

Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMPN 2 Alalak

Gina Amanda Dewita Br. Gultom^{*1}, Novita Dewi Iswandari², Rabia Wahdah³, Laurensia Yunita⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email: gina.amnd@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, kebugaran, dan produktivitas. Prevalensi anemia tahun 2025 pada remaja putri sebesar 22,14% di Kalimantan Selatan, 15,83% di Kabupaten Barito Kuala, dan 42,42% di SMPN 2 Alalak. Kadar hemoglobin dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi dan vitamin C, seperti buah kurma dan buah pepaya. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi buah kurma dan buah pepaya terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 2 Alalak. Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 20 remaja putri yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 responden kelompok buah kurma varietas Sukkari dan 10 responden kelompok buah pepaya varietas California. Intervensi diberikan selama 10 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok buah kurma dari 10,730 g/dL menjadi 11,080 g/dL, sedangkan pada kelompok buah pepaya dari 10,760 g/dL menjadi 11,220 g/dL. Hasil uji statistik menunjukkan kedua intervensi meningkatkan kadar hemoglobin dengan nilai $p=0,001$, namun tidak terdapat perbedaan efektivitas antara buah kurma dengan buah pepaya ($p=0,705$). Sehingga, konsumsi buah kurma dan buah pepaya efektif membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 2 Alalak. Sekolah disarankan mendukung pencegahan anemia melalui edukasi dan pola makan sehat.

Kata kunci: buah kurma, buah pepaya, kadar hemoglobin, remaja putri

Abstract

Anemia in adolescent girls can impair immune function, academic concentration, physical fitness, and productivity. The projected prevalence of anemia among adolescent girls in 2025 is 22.14% in South Kalimantan, 15.83% in Barito Kuala Regency, and 42.42% at SMPN 2 Alalak. Hemoglobin levels can be increased by consuming nutritious foods rich in iron and vitamin C, such as dates and papayas. This study aimed to determine the effectiveness of consuming dates and papayas on increasing hemoglobin levels among adolescent girls at SMPN 2 Alalak. A quasi-experimental study design with a two-group pretest-posttest approach was employed. The sample consisted of 20 adolescent girls divided into two groups: 10 respondents in the Sukkari date group and 10 respondents in the California papaya group. The intervention was administered over 10 consecutive days. Data analysis involved paired t-tests and independent t-tests. The results showed that the mean hemoglobin level in the date group increased from 10.730 g/dL to 11.080 g/dL, while in the papaya group, it rose from 10.760 g/dL to 11.220 g/dL. Statistical analysis indicated that both interventions increased hemoglobin levels ($p=0.001$), but there was no significant difference in effectiveness between dates and papayas ($p=0.705$). Thus, the consumption of dates and papayas is effective in helping to increase hemoglobin levels among adolescent girls at SMPN 2 Alalak. Schools are encouraged to support anemia prevention through education and the promotion of healthy dietary habits.

Keywords: dates, papaya, hemoglobin levels, adolescent girls

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal [1]. Pada remaja putri, anemia dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur, durasi tidur yang tidak sesuai, rendahnya konsumsi sayuran, serta banyaknya darah yang keluar saat menstruasi. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kebugaran, produktivitas, konsentrasi, kemampuan belajar, dan daya tahan tubuh. Berdasarkan data penelitian, prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2025

sebesar 22,14%, sedangkan di Kabupaten Barito Kuala sebesar 15,83%. Permasalahan tersebut juga ditemukan di SMPN 2 Alalak. Hasil skrining anemia oleh Puskesmas Semangat Dalam pada Oktober 2025 menunjukkan bahwa dari 66 remaja putri kelas VII yang diperiksa, sebanyak 28 orang mengalami anemia atau sebesar 42,42%.

Peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia dapat didukung melalui konsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi dan vitamin C. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, sedangkan vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari sumber pangan nabati [2]. Buah kurma mengandung zat besi dan vitamin C yang dapat mendukung peningkatan kadar Hb [3], sedangkan buah pepaya mengandung berbagai zat gizi, termasuk vitamin C dan zat besi, yang juga berpotensi meningkatkan kadar Hb [4]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian buah kurma dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia [5], sementara penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb [4].

SMPN 2 Alalak merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Berdasarkan studi pendahuluan pada 14 Januari 2026, lima remaja putri yang diwawancarai seluruhnya telah mengalami menstruasi. Dua remaja putri mengeluhkan lemas, letih, lesu, pusing, dan mudah mengantuk, sedangkan tiga lainnya mengalami lemas dan letih dengan rasa mengantuk sesekali. Selain itu, ditemukan kebiasaan makan tidak teratur dan ketidakpatuhan mengonsumsi tablet tambah darah karena bau yang dianggap tidak sedap. Hasil pemeriksaan Hb menunjukkan kadar 10,5–11,8 g/dL. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya alternatif pemenuhan zat gizi melalui pangan yang mudah dikonsumsi sebagai upaya mendukung peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas buah kurma dan buah pepaya terhadap kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia di SMPN 2 Alalak. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian buah kurma dan buah pepaya, sedangkan variabel terikat adalah kadar Hb. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat efektivitas pemberian buah kurma dan buah pepaya terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia di SMPN 2 Alalak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* dan rancangan *two-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 2 Alalak tahun 2026 dan telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Sari Mulia dengan nomor sertifikat 223/KEP-UNISM/V/2026. Populasi penelitian adalah remaja putri yang mengalami anemia, dengan sampel 20 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok buah kurma dan buah pepaya, masing-masing 10 responden.

Data yang digunakan berupa data primer hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat Easy Touch GCHb dan lembar observasi. Intervensi diberikan berupa buah kurma dan buah pepaya masing-masing 100 gram per hari selama 10 hari, dengan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui perubahan kadar hemoglobin dalam masing-masing kelompok dan *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan perubahan kadar hemoglobin antara kedua kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Kadar hemoglobin sebelum diberikan buah kurma

Kadar Hemoglobin	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Sebelum diberikan buah kurma	9,5 g/dL	11,7 g/dL	10,730 g/dL

Kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma menunjukkan rata-rata sebesar 10,730 g/dL, dengan nilai terendah 9,5 g/dL dan nilai tertinggi 11,7 g/dL.

Tabel 2. Kadar hemoglobin sebelum diberikan buah pepaya

Kadar Hemoglobin	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Sebelum diberikan buah pepaya	9,4 g/dL	11,6 g/dL	10,760 g/dL

Kadar hemoglobin sebelum pemberian buah pepaya memiliki rata-rata sebesar 10,760 g/dL, dengan nilai terendah 9,4 g/dL dan nilai tertinggi 11,6 g/dL.

Tabel 3. Kadar hemoglobin sesudah diberikan buah kurma

Kadar Hemoglobin	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Sesudah diberikan buah kurma	9,8 g/dL	12,1 g/dL	11,080 g/dL

Kadar hemoglobin sesudah pemberian buah kurma memiliki rata-rata sebesar 11,080 g/dL, dengan nilai terendah 9,8 g/dL dan nilai tertinggi 12,1 g/dL.

Tabel 4. Kadar hemoglobin sesudah diberikan buah pepaya

Kadar Hemoglobin	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Sesudah diberikan buah pepaya	10 g/dL	12,3 g/dL	11,220 g/dL

Kadar Kadar hemoglobin sesudah pemberian buah pepaya memiliki rata-rata sebesar 11,220 g/dL, dengan nilai terendah 10 g/dL dan nilai tertinggi 12,3 g/dL.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Uji normalitas data

Pengukuran	P Value	Keterangan
Kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma	0,172	Berdistribusi normal
Kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah pepaya	0,446	Berdistribusi normal
Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma	0,095	Berdistribusi normal
Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah pepaya	0,952	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 6. Efektivitas pemberian buah kurma

Kadar Hemoglobin	Minumum	Selisih Rata-rata	P Value
Sebelum	10,730	0,35	0,001
Sesudah	11,080		

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah kurma dengan selisih rata-rata sebesar 0,35 g/dL. Hasil uji *paired t-test*

menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) sehingga terdapat efektivitas konsumsi buah kurma terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Tabel 7. Efektivitas pemberian buah pepaya

Kadar Hemoglobin	Minumum	Selisih Rata-rata	P Value
Sebelum	10,760	0,46	0,001
Sesudah	11,220		

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah pepaya dengan selisih rata-rata sebesar 0,46 g/dL. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) sehingga terdapat efektivitas konsumsi buah pepaya terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Tabel 8. Perbandingan efektivitas pemberian buah kurma dan buah pepaya

Kadar Hemoglobin	Minumum	Selisih Rata-rata	P Value
Buah Kurma	11,080	0,14	0,705
Buah Pepaya	11,220		

Rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok yang diberikan buah kurma adalah 11,080 g/dL sedangkan pada kelompok yang diberikan buah pepaya sebesar 11,220 g/dL. Hasil uji *independent ttest* didapatkan nilai $P=0,705$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan efektivitas pemberian buah kurma dengan buah pepaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Pembahasan

Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Buah Kurma

Sebelum diberikan intervensi berupa buah kurma, kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 2 Alalak menunjukkan nilai rata-rata sebesar 10,730 g/dL, dengan nilai terendah 9,5 g/dL dan tertinggi 11,7 g/dL. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori anemia sedang [6]. Beberapa responden mengeluhkan pusing, mudah lelah, mengantuk, dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang merupakan gejala umum anemia akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Rendahnya kadar hemoglobin pada responden kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tidak mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), dan makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi. Menurut penelitian sebelumnya anemia pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh asupan zat besi, pola makan, penyerapan zat besi yang tidak adekuat, serta gaya hidup [7]. Dalam 100 gram buah kurma terkandung sekitar 6,50 mg zat besi. Zat besi memiliki peran penting sebagai komponen utama dalam proses pembentukan hemoglobin di dalam darah. Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh [8].

Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Buah Pepaya

Pada kelompok remaja putri yang diberikan intervensi buah pepaya, diperoleh rata-rata kadar hemoglobin sebesar 10,760 g/dL, dengan nilai minimum 9,4 g/dL dan maksimum 11,6 g/dL. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami anemia sedang sebelum diberikan intervensi buah pepaya. Menurut riset terdahulu kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 g/dL [6]. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung vitamin C cukup tinggi. Vitamin C berperan dalam membantu meningkatkan

penyerapan zat besi non-heme dari sumber pangan nabati, sehingga dapat mendukung proses pembentukan hemoglobin dalam tubuh [9].

Kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Buah Kurma

Setelah pemberian buah kurma secara rutin, kadar hemoglobin remaja putri mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata mencapai 11,080 g/dL, kadar terendah 9,8 g/dL, dan kadar tertinggi 12,1 g/dL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Perbaikan kadar hemoglobin pada remaja putri ini mengindikasikan bahwa buah kurma dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi yang berhubungan dengan pembentukan sel darah merah, terutama kandungan zat besi dan vitamin C yang berperan dalam membantu proses absorpsi zat besi di dalam tubuh. Pada penelitian ini, intervensi dilakukan dengan memberikan buah kurma sebanyak 100 gram setiap hari selama 10 hari kepada remaja putri. Kandungan zat besi dalam buah kurma memiliki peranan penting dalam proses pembentukan eritrosit. Selain itu, zat besi dibutuhkan dalam proses pembentukan hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen dari paru-paru menuju jaringan tubuh [10]. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian buah kurma. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memperoleh nilai rata-rata hemoglobin sebelum intervensi sebesar 11,027 g/dL dan meningkat menjadi 12,355 g/dL setelah perlakuan diberikan [11].

Kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Buah Pepaya

Pendapatan Setelah mengonsumsi buah pepaya, terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan nilai rata-rata mencapai 11,220 g/dL, kadar terendah 10 g/dL, dan kadar tertinggi 12,3 g/dL. Hasil tersebut menunjukkan adanya kemungkinan respons tubuh yang baik terhadap kandungan gizi pada buah pepaya, terutama vitamin C sebesar 78 mg yang diketahui dapat membantu meningkatkan proses penyerapan zat besi. Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan dengan memberikan buah pepaya sebanyak 100 gram setiap hari selama 10 hari kepada remaja putri yang mengalami anemia. Selain kaya vitamin C, buah pepaya juga mengandung zat besi dan kalium yang bermanfaat bagi tubuh. Vitamin C dalam buah pepaya diketahui berperan membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan kadar hemoglobin. Beberapa penelitian epidemiologi juga menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayuran yang kaya vitamin C berperan dalam mendukung kesehatan tubuh dan meningkatkan penyerapan zat besi [12]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian buah pepaya, di mana rata-rata hemoglobin meningkat dari 9 g/dL menjadi 10,9 g/dL [13]. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya yang kaya vitamin C dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin

Analisis efektivitas konsumsi buah kurma dilakukan menggunakan uji *paired ttest*. Hasil pengujian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin dari rata-rata 10,730 g/dL menjadi 11,080 g/dL dengan selisih rerata sebesar 0,35 g/dL dan nilai *pvalue* 0,001. Nilai signifikan yang berada di bawah 0,05 menandakan bahwa peningkatan kadar hemoglobin tersebut bermakna secara statistik. Dengan demikian, pemberian buah kurma dapat dinilai dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Temuan ini didukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 11,446 g/dL dan meningkat menjadi 12,491 g/dL setelah pemberian buah kurma [3]. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan rerata kadar hemoglobin yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi

pemberian buah kurma. Hasil ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa pemberian buah kurma Ajwa terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia dengan selisih rerata peningkatan sebesar 1,4 g/dL. Buah kurma mengandung zat besi, vitamin C, asam folat, vitamin B12, dan berbagai mineral yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Dalam penelitian tersebut digunakan kurma jenis Ajwa, sedangkan penelitian ini menggunakan kurma jenis Sukkari. Perbedaan varietas kurma dapat menyebabkan perbedaan kandungan zat gizi yang berpotensi memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada responden [5].

Efektifitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin

Temuan Rata-rata kadar hemoglobin mengalami peningkatan dari 10,760 g/dL menjadi 11,220 g/dL dengan selisih rerata sebesar 0,46 g/dL dan nilai *p-value* 0,001. Nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik dengan hasil yang tidak jauh berbeda dibandingkan kelompok buah kurma. Hal tersebut yang mungkin dipengaruhi oleh kandungan vitamin C dalam buah pepaya yang berperan dalam membantu proses penyerapan zat besi di dalam tubuh. Upaya pencegahan anemia tidak hanya dilakukan melalui pemberian tablet tambah, tetapi juga dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis. Salah satu upaya yang dapat diterapkan yaitu dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat gizi pendukung pembentukan hemoglobin. Buah pepaya merupakan salah satu jenis buah yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung vitamin C. Kandungan vitamin C dalam buah pepaya diketahui dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh [14]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Al-Amin Jember [15]. Peningkatan kadar hemoglobin tersebut terjadi karena buah pepaya mengandung zat besi dan vitamin C yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Vitamin C membantu penyerapan zat besi dengan mereduksi ion Fe^{3+} menjadi Fe^{2+} sehingga lebih mudah diserap oleh usus halus dan dimanfaatkan oleh tubuh

Perbandingan Efektivitas Pemberian Buah Kurma dan Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin

Pola Kedua kelompok mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah diberikan intervensi. Namun, hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara pemberian buah kurma dan buah pepaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin (*p value* = 0,705). Rata-rata kadar hemoglobin setelah intervensi pada kelompok buah kurma adalah 11,080 g/dL, sedangkan pada kelompok buah pepaya sebesar 11,220 g/dL, dengan selisih rata-rata hanya 0,14 g/dL. Meskipun kelompok buah pepaya menunjukkan rata-rata peningkatan yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin yang sedikit lebih tinggi pada kelompok buah pepaya diduga berkaitan dengan kandungan vitamin C yang tinggi, yaitu sekitar 78 mg per 100 gram, sedangkan buah kurma hanya mengandung sekitar 0,40 mg vitamin C. Meskipun kandungan zat besi buah pepaya lebih rendah dibandingkan buah kurma (1,7 mg dan 6,50 mg per 100 gram), tingginya kandungan vitamin C pada buah pepaya diduga mampu meningkatkan ketersediaan jumlah zat besi yang dapat diserap oleh tubuh. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa vitamin C merupakan enhancer yang kuat terhadap penyerapan zat besi non-heme [16]. Walaupun tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik buah kurma maupun buah pepaya sama-sama mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Oleh

karena itu, kedua buah dapat dijadikan sebagai alternatif sumber pangan dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin, dengan pemilihan yang dapat disesuaikan berdasarkan ketersediaan maupun preferensi individu.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian buah kurma dan buah pepaya selama 10 hari sama-sama dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMPN 2 Alalak. Pada kelompok buah kurma, kadar hemoglobin meningkat dari rata-rata 10,730 g/dL menjadi 11,080 g/dL dengan selisih 0,35 g/dL dan $p\text{-value} = 0,001$, sedangkan pada kelompok buah pepaya meningkat dari 10,760 g/dL menjadi 11,220 g/dL dengan selisih 0,46 g/dL dan $p\text{-value} = 0,001$. Meskipun peningkatan rata-rata pada kelompok buah pepaya sedikit lebih tinggi, hasil *independent ttest* menunjukkan tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara pemberian buah kurma dan buah pepaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin ($p\text{-value} = 0,705$). Dengan demikian, buah kurma maupun buah pepaya dapat digunakan sebagai alternatif sumber pangan dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, "Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri," *Kemenkes RI*, 2023.
- [2] A. Rizal, A. Pravita Sari, and R. Septa, "Hubungan Asupan Vitamin C, Asam Folat Dan Zat Besi Dan Protein Dengan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu," *SHR: Svasta Harena Raflesia*, vol. 2, 2023.
- [3] H. N. F. Rohmah, M. Musmundiroh, and I. Marliyanti, "Efektivitas Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah Maternal*, vol. 9, no. 1, pp. 16–23, Apr. 2025, doi: 10.54877/maternal.v9i1.1031.
- [4] Suci Jessica Berkati Marpaung, Mona Rahayu Putri, and Didi Yunaspi, "Pengaruh Buah Pepaya pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia terhadap Peningkatan Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, vol. 4, no. 3, pp. 399–407, Oct. 2025, doi: 10.55606/jurrike.v4i3.6991.
- [5] A. Aisah, R. Rasyid, Z. D. Rofinda, and M. Masrul, "Pengaruh Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera L*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi," *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, vol. 11, no. 1, p. 126, Mar. 2022, doi: 10.36565/jab.v11i1.511.
- [6] World Health Organization, "Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity," *World Health Organization*, 2011.
- [7] R. Husnah, F. Fitriani, and A. L. Panjaitan, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja," *Jurnal Ners*, vol. 7, no. 2, pp. 871–875, Jul. 2023, doi: 10.31004/jn.v7i2.16145.
- [8] P. M. I. Saraswati, "Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Prestasi pada Siswa Menengah Atas (SMA) atau Sederajat," *Jurnal Medika Hutama*, vol. 02(04), 1187–1191, 2021.
- [9] S. Z. Azkiyah, D. N. K. Rahmadiyah, I. Istiana, and I. Wafiyah, "The effect of Giving Vitamin C on the Iron (Fe) Absorption of Anemic Mice (*Mus musculus*) by Sodium Nitrite Induction," *Jurnal Farmasi Tinctura*, vol. 2, no. 2, pp. 79–86, Jun. 2021, doi: 10.35316/tinctura.v2i2.1551.
- [10] T. Saras, *Anemia: Memahami, mencegah dan mengatasi kekurangan darah*. Tiram

Media, 2023.

- [11] D. Apriyanti, N. S. Lathifah, and V. W. Utami, "Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia," *MJ (Midwifery Journal)*, vol. 2, no. 1, pp. 31–36, 2022.
- [12] N. O. Majid, K. Achyar, K. A. Pradita, S. Revayanti, and R. Cahyaning, "Pengaruh Asupan Nutrisi Terhadap Anemia Pada Remaja," *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, vol. 3, no. 1, pp. 165–185, Jan. 2026, doi: 10.62335/sinergi.v3i1.2250.
- [13] I. Marsaulina, "Pemenfaatan Buah Pepaya terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Siswi SMP Perguruan Islam Modern Amanah Medan Tahun 2023," *Jurnal Maternitas Kebidanan*, vol. 8(2), 158–167, 2023.
- [14] R. Krisnanda, "Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 2, no. 3, Nov. 2019, doi: 10.37287/jppp.v2i3.137.
- [15] I. Febrianti, D. E. Pripuspitasari, and Y. I. Octaviani, "Pengaruh Pemberian Pepaya California(Carica Papaya L) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri," *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, vol. 5, no. 1, pp. 31–41, Jan. 2026, doi: 10.30587/ijmt.v5i1.10560.
- [16] D. Skolmowska and D. Głabska, "Effectiveness of Dietary Intervention with Iron and Vitamin C Administered Separately in Improving Iron Status in Young Women," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 19, p. 11877, Sep. 2022, doi: 10.3390/ijerph191911877.