

## **Konsumsi Kurma Ajwa Dan Madu Akasia Untuk Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani**

**Suryati Romauli<sup>1\*</sup>, Heni Voni Rerey<sup>2</sup>, Roganda Simanjuntak<sup>3</sup>, Widia Yulia Ningrum<sup>4</sup>**

<sup>1,3</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, Prodi Diploma III Kebidanan Jayapura, Papua, Indonesia

<sup>2,4</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jayapura, Papua, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[yatikutobing77@gmail.com](mailto:yatikutobing77@gmail.com), <sup>2</sup>[henirerey@gmail.com](mailto:henirerey@gmail.com), <sup>3</sup>[rogandasimanjuntak773@gmail.com](mailto:rogandasimanjuntak773@gmail.com),

<sup>4</sup>[widiyayulianingrum@gmail.com](mailto:widiyayulianingrum@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** – Anemia masih menjadi masalah gizi, terutama bagi remaja putri. Hal ini disebabkan oleh banyaknya remaja putri yang tidak memperhatikan faktor risiko. Remaja yang menderita anemia mungkin kurang produktif atau kurang berprestasi di sekolah karena kurangnya gairah belajar dan konsentrasi. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang anemia dan penanganannya dengan memberikan kurma ajwa dan madu akasia. Metodologi kegiatan ini meliputi edukasi pada remaja putri tentang anemia melalui leaflet, kemudian pemeriksaan kadar hemoglobin (pre-test), pemberian kurma ajwa dan madu akasia kepada remaja putri penderita anemia di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani dan pemeriksaan ulang kadar hemoglobin (post-test). Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah Remaja putri penderita anemia yang mendapatkan kurma ajwa dan madu akasia setiap pagi dan sore selama 14 hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja Putri, Kurma Ajwa, Madu Akasia

**Abstract** – Anemia remains a nutritional problem, especially for adolescent girls. This is due to the fact that many girls ignore risk factors. Anemic adolescents may be less productive at work or perform poorly in school due to a lack of motivation and focus. This community service project aims to raise awareness among adolescent girls about anemia and its management by providing access to ajwa dates and acacia honey. The activity's methodology includes educating adolescent girls about anemia through leaflets, followed by a hemoglobin level check (pre-test), administering ajwa dates and acacia honey to adolescent girls with anemia at the Nurul Anwar Komba Sentani Islamic Boarding School, and re-checking their hemoglobin levels (post-test). Anemic adolescent girls who received ajwa dates and acacia honey every morning and evening for 14 days experienced increased hemoglobin levels as a result of this community service.

**Keywords:** Anemia, Adolescent Girls, Ajwa Dates, Acacia Honey

### **1. PENDAHULUAN**

Remaja putri sering menderita anemia, suatu masalah kesehatan global yang khususnya lazim di negara-negara miskin. Dua puluh persen negara kaya dan tiga puluh hingga empat puluh delapan persen negara terbelakang menderita anemia (Nurhidayati, 2024). Lebih dari 2 miliar perempuan berusia 15 hingga 45 tahun di seluruh dunia menderita anemia, menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2024. Di Asia Tenggara, 42% remaja putri berusia 13 hingga 18 tahun menderita anemia, sementara di Indonesia angkanya mencapai 32% (Ariana, R., & Fakar, N, A, 2024).

Menurut statistik Dinas Kesehatan Provinsi Papua, prevalensi anemia pada remaja putri di Papua adalah 21,7% pada tahun 2023 dan turun menjadi 15,15% pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Papua, 2024). Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk lamanya menstruasi, kebiasaan sarapan, status gizi, asupan protein, dan konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi (Viorenza, T., et al., 2024). Menurut Lasmawati, S., et al. (2024), kurangnya pemahaman tentang anemia, pola makan dan istirahat yang buruk, anemia hemolitik pada penderita malaria kronis, kondisi ekonomi orang tua, dan penyakit menular kronis (TB, HIV, dan kanker) merupakan penyebab utama anemia pada remaja putri.

Remaja putri yang menderita anemia mungkin kurang produktif di tempat kerja atau sekolah karena mereka kurang fokus dan tidak ada gairah belajar, sistem kekebalan tubuh mereka terganggu, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, dan pertumbuhan mereka terhambat, sehingga

mengakibatkan tinggi dan berat badan yang tidak memuaskan (Narulita et al., 2024). Menurut penelitian Arifin, A. et al. (2024), penderita anemia biasanya mengalami kelemahan, kelelahan, lesu, mengantuk, sesak napas, nafsu makan menurun, bibir pucat, detak jantung meningkat, dan pusing.

Anemia pada remaja putri dapat diobati dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pil zat besi digunakan sebagai bagian dari terapi farmakologis. Peraturan Menteri Kesehatan No. 88 Tahun 2014 dan Surat Edaran No. HK. 03.03/V/0595/2016, yang mengatur distribusi pil zat besi kepada remaja putri dan wanita usia subur (WUS), memberikan rincian tentang inisiatif ini. Kurma dan madu diberikan sebagai terapi nonfarmakologis (Nurjanah, F., W., 2025).

Kurma yang dapat diberikan adalah kurma ajwa yang mengandung zat besi yang berperan dalam sintesis sel darah merah (Bakri, R., et al., 2023). Sekitar 0,85 miligram zat besi per 100 gram, atau 1 mg per biji, terdapat dalam kurma ajwa. Komposisi protein, karbohidrat, dan lipid kurma dapat membantu produksi hemoglobin selain zat besi (Utami et al., 2024). Kurma menawarkan khasiat anti diare dan tidak memiliki efek negatif yang sama seperti suplemen zat besi. Selain itu, kurma mengandung 400–16.000 miligram vitamin C, yang dapat membantu penyerapan zat besi di usus (Apriyanti, D., et al., 2022). Menurut penelitian Mufidah et al. (2024) di Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung, setelah pemberian 100 gram kurma ajwa selama 7 hari, kadar hemoglobin kelompok intervensi meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( $2,468 \pm 1,43$ ;  $0,782 \pm 1,18$ ), dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Selain kurma ajwa, madu juga mengandung zat besi, magnesium, dan vitamin C yang bekerja sama mengubah zat besi ( $\text{Fe}^{3+}$ ) menjadi fero ( $\text{Fe}^{2+}$ ) di usus halus sehingga lebih mudah diserap (Putri, N, A, E, et al., 2024). Nektar ketiak daun pohon *Acacia crassicarpa* dimanfaatkan untuk membuat madu *Acacia crassicarpa*, salah satu jenis madu ekstraplora yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin di Indonesia (Hotima, R., et al., 2022). Menurut penelitian F. Ananta (2020), madu yang terbuat dari pohon akasia (*Acacia crassicarpa*) ini berwarna coklat kemerahan, berat jenis rata-rata 1,397, kadar air rata-rata 24,7%, pH rata-rata 3,9, kadar gula total rata-rata 70,5%, kadar abu rata-rata 0,2%, dan sekitar 0,42 mg zat besi per 100 gram madu akasia.

Penelitian Rahayu, R. (2023), didapatkan hasil bahwa remaja putri penderita anemia yang menerima dosis dua dosis 10 ml madu akasia selama 14 hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang cukup besar, dengan peningkatan rata-rata 0,9 g/dl. Sel darah merah dan sistem kekebalan tubuh diperkuat oleh madu akasia. Setelah menerima tiga sendok makan (30 g/hari) madu akasia selama 7 hari, rata-rata kadar hemoglobin kelompok intervensi meningkat sebesar 10,53 g/dl, atau 0,5 g/dl, dari kadar sebelum intervensi sebesar 10,03 g/dl (Ulhaq, A, D & Riyanti, R, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba di Kabupaten Sentani, terdapat sebanyak empat belas remaja putri di kelas VII, sepuluh remaja putri di kelas VIII, dan sebelas remaja putri di kelas IX. Berdasarkan hasil wawancara TIM pengabmas dengan beberapa siswi pesantren, mereka mengatakan bahwa makanan yang biasa disajikan dipesantren terdiri dari nasi, tahu/tempe, ikan dan sayur sedangkan mereka kurang suka dengan sayur. Hasil wawancara dengan kepala sekolah, menyatakan bahwa pada tahun 2024 petugas dari Puskesmas Komba Waliyauw pernah datang untuk melakukan pemeriksaan kadar haemoglobin dikarenakan ada beberapa remaja putri yang sering mengeluh pusing, sehingga dilakukan pemeriksaan pada 40 siswi dan didapatkan sebanyak 17 siswi yang mengalami penurunan haemoglobin, dan langsung diberikan pengobatan yaitu sangobion, namun hingga saat ini masih banyak juga siswi yang mengeluh pusing dan di jam pelajaran, banyak yang sering mengantuk.

Berdasarkan literature atau penelitian yang sudah ada, kurma ajwa dan madu akasia terbukti dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada tubuh dan tidak memiliki efek samping. Hal tersebut jarang diketahui oleh remaja saat ini, sehingga sangat penting dilakukan sosialisasi atau edukasi agar remaja tahu bahwa kurma ajwa dan madu akasia memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh utamanya untuk mencegah anemia. Berdasarkan uraian diatas maka TIM pengabmas tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat bertajuk “Konsumsi Kurma Ajwa dan Madu Akasia Untuk Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani”.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dari tanggal 2 hingga 16 Juni 2025, Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani di Kabupaten Jayapura memanfaatkan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Lokakarya ini dihadiri oleh dua guru kemahasiswaan dan tiga puluh lima remaja putri. Strategi pembelajaran yang digunakan antara lain ceramah, diskusi, pemeriksaan kadar hemoglobin dan intervensi menggunakan kurma ajwa dan madu akasia untuk remaja putri penderita anemia.

Proyek pengabdian masyarakat ini diselesaikan melalui beberapa cara: pada tahap pertama atau persiapan, Tim mengembangkan materi edukasi untuk menangani anemia pada remaja putri. TIM membuat *leaflet* yang berisi detail tentang pengertian anemia, penyebab, gejalanya, dan tes penunjang untuk mendiagnosis kondisi tersebut. *Leaflet* ini juga membahas metode pengobatan dengan farmakologis dan non-farmakologis untuk menangani anemia serta manfaat kurma dan madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin. TIM menyiapkan peralatan yang digunakan dalam pemeriksaan kadar haemoglobin yaitu berupa set *quik chek* haemoglobin beserta stiknya dan lembar observasi untuk melakukan pengamatan selama intervensi.

Pada tahap kedua, yang disebut implementasi, TIM memberikan edukasi pada 35 remaja putri melalui metode ceramah menggunakan *leaflet*, dilanjutkan diskusi bersama tentang penyakit anemia, selanjutnya TIM melakukan pemeriksaan kadar haemoglobin untuk mengetahui seberapa jumlah kadar haemoglobin remaja putri tersebut sebelum diberikan intervensi. Bila remaja putri yang hasil pemeriksaan kadar haemoglobin menunjukkan  $> 12$  mg/dL, maka merupakan remaja putri dengan normal atau tidak anemia. Sebaliknya bila kadar haemoglobin darahnya  $< 12$  mg/dL, maka remaja putri mengalami anemia.

Selanjutnya TIM memberikan kurma ajwa sebanyak 100 gram dan madu akasia sebanyak 10 ml pada remaja putri yang kadar haemoglobin darahnya dibawah normal ( $< 12$  gram/dL) untuk dikonsumsi. Kurma ajwa dan madu akasia akan dikonsumsi oleh remaja dengan anemia selama 14 hari pagi jam 10.00 WIT dan sore hari jam 16.00 WIT dan untuk memantau apakah remaja putri mengkonsumsi secara teratur kurma ajwa dan madu akasia tersebut, TIM membuat grup Whatsapp (WA) sehingga remaja putri terkontrol dalam mengkonsumsi kurma ajwa dan madu akasia.

Pada tahap ketiga dan terakhir, yaitu pada hari ke-15, TIM akan melakukan survei lanjutan yaitu pemeriksaan ulang kadar haemoglobin remaja putri yang telah diberikan kurma ajwa dan madu akasia, sehingga dapat dievaluasi apakah terjadi peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri yang anemia. Setelah memastikan data normal, uji statistik parametrik digunakan. Selanjutnya dilakukan Uji *Paired Sampel T-Test* untuk melihat adanya perbedaan kadar hemoglobin remaja putri anemia sebelum dan sesudah mengonsumsi kurma ajwa dan madu akasia selama 14 hari.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini, dilaksanakan di ruang kelas, diikuti oleh dua guru bagian kemahasiswaan dan tiga puluh lima remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan selama 60 menit, diakhiri sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Dengan bantuan seorang mahasiswa, ketua TIM pengabdian masyarakat menyampaikan materi edukasi. Sesi diskusi dan tanya jawab pun berlangsung.

Hasil dari edukasi adalah bahwa remaja putri memiliki tambahan pengetahuan mengenai anemia dan manfaat kurma ajwa serta madu akasia. Saat diskusi tanya jawab, menjadikan peserta lebih memahami diri masing-masing, gejala yang dirasakan oleh peserta terkonfirmasi dengan adanya penjelasan oleh ketua TIM pengabmas lewat media *leaflet*. Pengetahuan remaja putri mengenai kurma ajwa dan madu akasia serta manfaatnya juga bertambah, salah satunya sebagai obat dalam mengatasi anemia. Setelah edukasi dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar haemoglobin. Dimana peserta memiliki rasa keingintahuan yang besar dari mengenai diri mereka masing-masing, hal ini dapat dilihat pada gambar 1.





**Gambar 1.** Pemeriksaan Kadar Hb Sebelum Mengonsumsi Kurma Ajwa Dan Madu Akasia

Dari hasil test kadar haemoglobin yang dilakukan, terdapat 4 remaja putri mengalami anemia ringan (11–11,9 g/dL), 29 remaja putri mengalami anemia sedang (8–10,9 g/dL), dan 2 remaja putri memiliki kadar hemoglobin normal. Meskipun para santri sedang menstruasi, tingginya prevalensi anemia di antara responden kemungkinan disebabkan oleh pola makan mereka yang kurang seimbang dan padatnya jadwal kegiatan di pesantren. Kejadian anemia pada remaja putri dapat menyebabkan lekas lelah dan kurang fokus saat belajar, yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan produktivitas profesional mereka. Anemia juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga seseorang lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi (Qodri, et al., 2024).

Selanjutnya diberikan kurma ajwa dan madu akasia pada remaja putri dengan anemia ringan dan sedang untuk dikonsumsi selama 14 hari, hal ini dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2.** Pemberian Kurma Ajwa dan Madu Akasia Pada Remaja Putri dengan Anemia.

Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3, TIM memeriksa ulang kadar hemoglobin dari 33 remaja putri pada hari kelima belas setelah 14 hari mengonsumsi kurma ajwa dan madu akasia.



**Gambar 3.** Pemeriksaan Kadar Hb Setelah Mengonsumsi Kurma Ajwa Dan Madu Akasia

Hasil rata-rata kadar haemoglobin darah remaja putri sebelum dan sesudah konsumsi madu akasia disajikan pada dibawah ini.

**Tabel 1.** Rata-Rata Kadar Haemoglobin Remaja Putri Sebelum dan Setelah Konsumsi Kurma Ajwa dan Madu Akasia

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PemeriksaanHB Pretest	10,189	35	1,1329	,1915
	PemeriksaanHB Post test	12,314	35	,8225	,1390

Hasil uji normalitas data menunjukkan data dalam sebaran normal, sehingga dilanjutkan dengan uji parametrik. Untuk mengetahui pengaruh konsumsi madu dapat meningkatkan kadar haemoglobin, maka dilakukan uji bivariat *Paired Sample Test* yang hasilnya disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Uji Paired Samples Test

		Paired Differences	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pemeriksaan HB Pretest – Pemeriksaan HB Post test	-,9007	-10,168	34	,000

Pada tabel 2 terlihat nilai *signifikansi*,  $p=0,000$ , dengan demikian berarti ada perbedaan kadar hemoglobin remaja putri dengan anemia, sebelum dengan sesudah konsumsi kurma ajwa dan madu akasia. Sebelum konsumsi kurma ajwa dan madu akasia madu, rata-rata kadar haemoglobin remaja putri dengan anemia adalah 10,189 mg/dL. Setelah konsumsi kurma ajwa dan madu akasia selama 14 hari, rata-rata kadar haemoglobin remaja putri menjadi 12,314 mg/dL atau kadar haemoglobin normal atau tidak anemia.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini menggembirakan para remaja putri yang awalnya adalah anemia, menjadi sehat dan terbebas dari keluhan-keluhan yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Widaningsih (2024), tentang upaya peningkatan kadar haemoglobinremaja putri dengan pengaplikasian jus kurlapa, campuran kurma dan kelapa di Desa Karangraharja. Sejalan juga dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Nurhayati et al. (2024) terkait pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia dan pemanfaatan kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 03 Ngargoyoso.

Kurma ajwa tergolong unik di antara buah-buahan lainnya karena mengandung banyak zat besi, yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain menjadi sumber vitamin C yang baik, kurma juga mengandung riboflavin, biotin, dan asam folat (Rahayu & Prabasari, 2024). Dengan kandungan gula 70%, kurma ajwa juga kaya akan karbohidrat, yang dapat memberikan lebih banyak energi bagi remaja putri anemia (Bakri et al., 2024). Para ilmuwan telah menemukan bahwa kurma merupakan sumber protein, serat gula, vitamin A dan C, serta mineral yang baik termasuk kalium, kalsium, garam, dan zat besi. Kurma mengandung sekitar 50–70% glukosa, 1,8–2,0% protein, dan maksimal 2,0–4,0% serat.

Karena kurma mengandung zat besi dan vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi selama proses penyerapan lambung, konsumsi kurma menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin. Ketika asupan zat besi mencukupi, produksi hemoglobin dapat meningkat. Hephaestin dan

seruloplasmin mengubah zat besi yang dicerna menjadi besi ferri ( $\text{Fe}^{3+}$ ), ion yang menempel pada transferin dalam plasma. Zat besi dalam plasma diangkut ke mitokondria dan dimasukkan ke dalam cincin porfirin untuk menghasilkan molekul heme. Enzim mitokondria seperti ferokelatase memfasilitasi proses ini dengan mengkatalisis sintesis molekul heme dan penggabungan zat besi ke dalam protoporfirin IX. Rantai polipeptida panjang yang disintesis oleh ribosom, yang disebut globin, bergabung dengan setiap molekul heme untuk membentuk hemoglobin. Ketika eritropoiesis dan kekurangan zat besi tidak efektif, hepsidin akan meningkatkan pengangkutan zat besi ke plasma (Rinarti & Shafarina, 2023).

Selain kurma ajwa, remaja putri juga diberikan madu akasia sebanyak 10 ml yang diwajibkan dikonsumsi dua hari sekali, pagi dan sore selama 14 hari. Hal ini juga sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Nurbati & Sundari (2023) dan Julaecha et al. (2023) pada topik yang sama, yang melibatkan remaja putri dari SMA Islam Al-Azhar di Kota Jambi dan SMK Kesehatan Baitullrahim di kota Jambi.

Sumber zat besi hewani keempat yang paling melimpah, yang diperlukan untuk produksi hemoglobin, adalah madu. Produksi hemoglobin sangat bergantung pada zat besi, zat besi memenuhi 65% kebutuhan zat besi tubuh. Sel darah merah mengandung komponen protein hemoglobin, yaitu pigmen yang mengandung zat besi yang memberi warna merah pada darah. Hemoglobin tidak dapat berfungsi tanpa zat besi (Supariti, et al, 2024).

Penelitian mengenai pengaruh madu dalam mengatasi anemia juga menunjukkan adanya kenaikan kadar haemoglobin pada peserta yang rutin mengonsumsi madu akasia selama 14 hari untuk membantu peningkatan kadar hemoglobin. Madu mengandung unsur-unsur penting yang mendukung pembentukan hemoglobin, madu memiliki beberapa manfaat kesehatan, terutama dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah. Penderita anemia dapat mengalami peningkatan energi yang signifikan ketika mengonsumsi madu secara teratur. Karena kaya akan nutrisi, madu juga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan penyerapan kalsium, yang membantu mengobati atau mencegah anemia (Ulhaq & Riyanti, 2023).

Nilai gizi madu cukup lengkap. Monosakarida, disakarida, dan trisakarida adalah berbagai bentuk gula yang terdapat dalam madu. Sekitar 70% monosakarida adalah glukosa dan fruktosa, 7% disakarida, 7% maltosa, 3% hingga 3% sukrosa, dan 1% hingga 5% trisakarida. Madu merupakan sumber serat, enzim, vitamin, mineral, dan asam amino yang baik. Delapan belas jenis asam amino ditemukan dalam madu. Madu merupakan sumber berbagai vitamin yang baik, termasuk beberapa vitamin B, folat, tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, vitamin C, A, D, dan K. Madu mengandung berbagai enzim, termasuk invertase, amilase, diastase, glukosa oksidase, katalase, dan fosfatase asam. Madu memiliki pH sekitar 3,9 karena mengandung sekitar 15 jenis asam yang berbeda (Nurulita, et al, 2024).

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, madu terbukti meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang menderita anemia. Oleh karena itu, mengonsumsi kurma ajwa dan madu akasia secara rutin dapat membantu mengatasi masalah anemia yang dihadapi remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat di Pondok Pesantren Nurul Anwar Komba Sentani bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri anemia, dan hasilnya sangat luar biasa. Para remaja putri belajar pentingnya menjaga kadar hemoglobin mereka dengan mengonsumsi kurma ajwa dan madu akasia, yang menyediakan nutrisi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Remaja putri dengan dukungan orangtua, pihak sekolah, dan pusat layanan kesehatan masyarakat sebaiknya secara teratur untuk memeriksakan hemoglobin darah untuk pencegahan anemia.

Rekomendasi yang dibuat setelah selesainya kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan mencegah remaja putri yang terkena anemia. Kurma ajwa dan madu akasia yang dikonsumsi harus dipastikan merupakan kurma ajwa dan madu akasia asli dan murni, tidak merupakan madu

buatan atau campuran dengan membeli di tempat-tempat yang terpercaya, agar mendapatkan manfaat maksimal untuk kesehatan.

## REFERENCES

- Apriyanti, D., Lathifah, N. S., & Utami, V. W. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anamia. In *Mj (Midwifery Journal)* (Vol. 2, Issue 1)
- Ananta Ferdi. (2020). Karakteristik Fisik dan Kimia Madu Dari Nektar Akasia (*Acacia Crassicarpa*) dan Sawit (*Elaeis Guineensis*). *SKRIPSI. Fakultas Kehutanan Universitas Lancangkuning Pekanbaru*
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri : Literatur Riview. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 10(1). 133-140
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2023, 4(3), 108–116. <https://doi.org/10.52103/jmch.v4i3.1130> [JournalHomepage:https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch](https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch)
- Diding Supariti., Siti Aisyah., Satriya Pranata. (2024). Terapi Non Farmakologi Berbasis Sumber Hewani Lebih Efektif untuk Mengatasi Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 15(4).833-837
- Hotima, R., Choirunissa, R., Widowati, R. (2022). The Effect Of Honey Giving To Hemoglobin Levelin pregnant Mothers Third trimester With Anemia Atsumajamakmur Village Muara Enim Regency In The Year of 2022. *Multiscience Journal* 3(2). 36-44
- Julaecha., Laida Sanipa Tiwi., Fatihatul Hayati., Ajeng Galuh Wuryandari. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Mengkonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 5(2). 200-205
- Jannur Annafi Rahayu & Siska Ningtyas Prbasari. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MTsNegeri 5 Sragen. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2(3). 163-175
- Lasmawanti, S., Siregar, M., Muflih. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*. 5(1).
- Mufidah., Kunang, A., Sumarni. (2024). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyahpringsewu Lampung. *Jurnal Ners*. 8(1). 324-329
- Nurbaiti.& Dona Try Sundari. Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Padaibu Hamil. *Communnity Development Journal*. 4(5).10663-10666
- Narulita, L., Hanifa, F., Anggreini, K. (2024). Pengaruh Pemberian Kurma dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di PMB L Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2024 *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 4(3). 894-905
- Nurjanah, F. W. (2025). Pengaruh Terapi Tablet Fe dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Kesehtaan Ibu dan Anak*. 4(1). 34-37
- Nurhidayati, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Kesehatan Remaja, Khususnya Anemia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 3(4).744-753
- Nurhayati, I., Danik Srimulyati., Eti Febrianan., Fifi Handayani., Invira Anviq Syafila. (2024). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia Disertai Pemberian Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di SMP N 03 Ngargoyoso. *Jurnal Pengabdian Komunitas*. 3(1).80-85
- Narulita, L., Hanifa, F., Anggreini, K. (2024). Pengaruh Pemberian Kurma dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di PMB L Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2024 *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 4(3). 894-905
- Nurbati., Laida Sanilpa Tiwi., Melda Amalia. (2023). Edukasi Kesehatan Pencegahan Anemia dengan Mengkonsumsi Buah Naga dan Madu pada Remaja Putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Januari 2023, 5 (1): 64-69
- Putri, N. A. E., Wulandari, D. A., & Widada, W. (2024). Manfaat Madu Terhadap Imunitas Tubuh Dalam Perspektif Pengobatan Islam. *Scientific Proceeding sofIslamicand Complementary Medicine*, 2(1), 35-43.
- Qodri Hafid., Tri Hartiti., Siti Aisah, S. (2024). The Effect Of Website-Based Education On Knowledge, Attitude And Compliance With Consumption Of Blood Supplement Tablets In Adolescent Girls: Systematic Review. *Indonesian Journal Of Global Health Research*. 7(2). 625-636
- Rahayu, R. (2023). Perbedaan Efek Madu Akasia dengan Madu Multiflora terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional*. 7(1). 1-7
- Retno Widowati., Deuis Sulastri., Shinta Novelia., Yeremiah Rubin Camin. (2022). Konsumsi Madu Untuk Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2).297-305



- Rinarti & Helmaria Shafarina. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Kadar Haemoglobin Remaja Putri . Jurnal Religion : Agama, Sosial Dan Budaya. 2(6). 732-741
- Ulhaq, A. D., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Peningkatan HB Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Jurnal Anestesi, 1(4), 93-99.
- Utami, C., Sugesti, R., Dewi, M. (2024). Pengaruh Buah Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di SMP Nahdatul Ulama Megamendung Kabupaten Bogor. Senti : Jurnal Riset Ilmiah. 3(1). 321-327
- Vioenza, T., Jayadi, A., Astuti, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Journal of Citizen Research and Development. 1(2). 666-676
- Widaningsih. (2024). Upaya Meningkatkan Kadar Hb Remaja Putri Dengan Pengaplikasian Jus Kurlapa (Kurma Dan Kelapa) Di Desa Karangraharja. Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 5(1). 168-172