

**PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA KOMBINASI
AIR KELAPA TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI PONDOK
PESANTREN AL - MUSLIHUUN KECAMATAN
JATINAGARA KABUPATEN CIAMIS
2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Kuningan

Oleh :

REVANA DWI LESTARI
CBR0220022



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA KOMBINASI
AIR KELAPA TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI PONDOK
PESANTREN AL - MUSLIHUUN KECAMATAN
JATINAGARA KABUPATEN CIAMIS
2025**

Diajukan Oleh :

Nama : Revana Dwi Lestari

NIM : CBR0220022

Kuningan, Februari 2026

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO
NIDN. 0024036501

Pembimbing II



Andi Asrina, S.ST., M.Keb
NIDN.0404059403

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA KOMBINASI AIR KELAPA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN AL - MUSLIHUUN KECAMATAN JATINAGARA KABUPATEN CIAMIS 2025

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji
Program Studi Kebidanan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada tanggal Februari 2025

Penguji I



Cecep Heriana, SKM., MPH., Ph.D
NIDN. 0430078501

Penguji II



Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatu Badriah, M.Kes., AIFO
NIDN. 0024036501

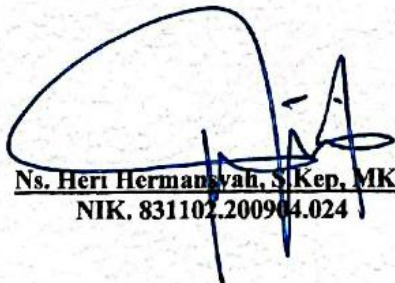
Penguji III



Andi Asrina, S.ST., M.Keb
NIDN. 0421019103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Kebidanan
Universitas Bhakti Husada Indonesia



Dr. Ai Nurasih, S.ST., MKM
NIDN. 0410128601

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Revana Dwi Lestari
NIM : CBR0220022
Program Studi : S1 Kebidanan
Perguruan Tinggi : Universitas Bhakti Husada Indonesia
Judul : Pengaruh Pemberian Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa
Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja
Putri Pondok Pesantren Al – Mushihuun Kecamatan
Jatinagara Kabupaten Ciamis 2025.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya peneliti lain dan saya tidak melakukan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menanggung sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Kuningan, Februari 2026
Yang Menyatakan

Revana Dwi Lestari

LEMBAR PERSEMBAHAN



Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena tanpa rahmat dan karunia-Nya saya tidak akan mungkin bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Saya mempersembahkan ini kepada semua pihak yang telah mendo'akan dan mendukung :

Teristimewa Ayah dan Ibu Tercinta

Sebagai tanda hormat dan terima kasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya sederhana ini kepada Ayah Ikin dan Ibu Tien Gantini atas kasih sayang, doa, dukungan, dan ridho yang tak pernah putus. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan Ibu bahagia dan bangga. Terima kasih atas setiap doa, nasihat, dan perjuangan yang selalu diberikan untuk putrimu.

Teruntuk Kakak Tersayang

Teruntuk kakakku tersayang, terima kasih atas kasih sayang dan doa yang selalu mengiringi. Karya sederhana ini kupersembahkan untuk Riska Diana Putri. Terima kasih atas semangat yang diberikan. Semoga segala doa dan kebaikan diberiberikan kembali dengan yang terbaik.

Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi

Bunda Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes.,AIFO, Ibu A. Asrina, S.ST., M.Keb., Bapak Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D. Terima kasih banyak Ibu dan Bapak sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, telah memberikan tenaga, waktu, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan skripsi saya hingga selesai.

Teman-teman kebidanan angkatan 2022

Terima kasih telah menemani selama ini dan senantiasa memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik. Terima kasih juga sudah mengukir momen bahagia di dunia perkuliahan ini. Semoga kita masih bisa bertemu dalam kondisi telah mencapai tujuan masing-masing. Semangat! Kita hebat! Saya bersyukur bisa dikelilingi oleh orang-orang baik seperti kalian.

Teruntuk Diriku

Terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang layak dibanggakan untuk diri sendiri.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SKRIPSI, FEBRUARI 2026

REVANA DWI LESTARI
CBR0220022

PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA KOMBINASI AIR KELAPA
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA
PUTRI PONDOK PESANTREN AL - MUSLIHUUN KECAMATAN
JATINAGARA KABUPATEN CIAMIS 2025

Xviii, 6 bab, 104 Halaman, 11 Tabel, 3 bagan, 20 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja putri usia 10–19 tahun rentan mengalami anemia yang dapat menurunkan konsentrasi dan daya tahan tubuh. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 16,3% pada usia 5–14 tahun dan 15,5% pada usia 15–24 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Muslihuun menunjukkan 8 dari 10 siswi mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian jus kurma kombinasi air kelapa terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri Pondok Pesantren Al-Muslihuun Kecamatan Jatinagara Kabupaten Ciamis 2025.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *quasi experiment one-group pretest-posttest*. Variabel bebas jus kurma kombinasi air kelapa dan variabel terikat kadar hemoglobin. Populasi penelitian berjumlah 130 remaja putri dengan sampel 35 responden secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat pemeriksaan hemoglobin digital. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Hasil analisis univariat menunjukkan 31 responden (88,6%) tidak anemia, 3 responden (8,6%) anemia ringan, dan 1 responden (2,9%) anemia sedang. Analisis bivariat menunjukkan perbedaan signifikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus kurma kombinasi air kelapa selama 7 hari dengan *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$).

Simpulan : Pemberian jus kurma kombinasi air kelapa berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri Pondok Pesantren Al-Muslihuun Kecamatan Jatinagara Kabupaten Ciamis 2025.

Saran : Jus kurma kombinasi air kelapa dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata Kunci : Kurma, Air Kelapa, Remaja, Hemoglobin

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
THESIS, FEBRUARY 2026**

**REVANA DWI LESTARI
CBR0220022**

**THE EFFECT OF DATE JUICE COMBINED WITH COCONUT WATER ON
INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS AT AL-
MUSLIHUUN ISLAMIC BOARDING SCHOOL, JATINAGARA DISTRICT,
CIAMIS REGENCY, 2025**

Xviii, 6 chapters, 104 pages, 11 tables, 3 charts, 20 appendices

ABSTRACT

Background: Adolescent girls aged 10–19 years are vulnerable to anemia, which can decrease concentration and immune function. In Indonesia, the prevalence of anemia among adolescent girls is 16.3% in those aged 5–14 years and 15.5% in those aged 15–24 years. A preliminary study at Pondok Pesantren Al-Muslihuun showed that 8 out of 10 female students were anemic. This study aimed to analyze the effect of administering date juice combined with coconut water on increasing hemoglobin levels among adolescent girls at Pondok Pesantren Al-Muslihuun, Jatinagara District, Ciamis Regency 2025.

Methods: This study was an experimental research with a quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The independent variable was date juice combined with coconut water, and the dependent variable was hemoglobin level. The population consisted of 130 adolescent girls, with a sample of 35 respondents selected using purposive sampling. The research instrument used a digital hemoglobin testing device. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test.

Results: The univariate analysis showed that 31 respondents (88.6%) were not anemic, 3 respondents (8.6%) had mild anemia, and 1 respondent (2.9%) had moderate anemia. The bivariate analysis indicated a significant difference in hemoglobin levels before and after the administration of date juice combined with coconut water for 7 days, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion: The administration of date juice combined with coconut water had a significant effect on increasing hemoglobin levels among adolescent girls at Pondok Pesantren Al-Muslihuun, Jatinagara District, Ciamis Regency, 2025

Suggestion: Date juice combined with coconut water can be used as a non-pharmacological alternative to increase hemoglobin levels.

Keywords: *Dates, Coconut Water, Adolescents, Hemoglobin*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan kasih dan sayang-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al – Mushihuun Kecamatan Jatinagara Kabupaten Ciamis 2025”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes.,AIFO, selaku Ketua Yayasan Universitas Bhakti Husada Indonesia dan selaku Pembimbing I yang telah berkenan memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep.,MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia
3. Dr. Ai Nurashiah, S.ST.,M.KM, selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ibu Andi Asrina, S.ST., M.Keb, selaku Pembimbing II yang juga telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan pengarahan dalam skripsi ini.
5. Bapak Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D, Selaku Penguji I yang juga telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan pengarahan dalam skripsi ini.

6. Staf Dosen Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah mendidik dan memberi dorongan moril selama mengikuti Pendidikan
7. Staf Administrasi dan Pengelola Perpustakaan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah membantu peneliti selama masa Pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini.
8. K. Abdul Aen Badruzaman, SH, selaku Ketua Yayasan Pondok Pesantren Al - Mushlihuun yang telah memberikan izin penelitian, pengambilan data dan kerja sama yang sangat berharga dalam terciptanya skripsi ini.
9. Kedua Orang Tua yang sangat saya cintai, Bapak Ikin dan Ibu Tien Gantini dan kakak tercinta Riska Diana Putri, terima kasih selalu memberikan motivasi, doa, moril, materil, serta kasih sayang yang tiada hentihentinya, semoga selalu diberikan Kesehatan dan perlindungan dari Allah SWT.
10. Rekan-Rekan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan yang selalu menjadi pendorong bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan dan persahabatan yang terjalin dengan baik selama ini.

Besar harapan peneliti, semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca. Aamiin Allahumma Aamiin.

Kuningan, Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6

1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	11
2.1 Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa	11
2.2 Kurma.....	11
2.2.1 Pengertian.....	11
2.2.2 Jenis – Jenis Kurma.....	13
2.2.3 Kandungan Kurma	15
2.2.4 Manfaat Kurma	16
2.2.5 Mekanisme Kurma dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin	16
2.3 Air Kelapa	17
2.3.1 Pengertian.....	17
2.3.2 Jenis – Jenis Air Kelapa	18
2.3.3 Kandungan Air Kelapa.....	19
2.3.4 Manfaat Air Kelapa	20
2.3.5 Mekanisme Air Kelapa dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin	21
2.3.6 Pembuatan Jus Kurma kombinasi Air Kelapa.....	21
2.4 Remaja.....	22
2.4.1 Pengertian.....	22
2.4.2 Tahap Perkembangan Remaja	23
2.4.3 Ciri – Ciri Remaja	24
2.5 Hemoglobin.....	26
2.5.1 Pengertian.....	26
2.5.2 Kadar Hemoglobin	26

2.5.3 Pemeriksaan Hemoglobin	27
2.6 Anemia	29
2.6.1 Pengertian.....	29
2.6.2 Penyebab Anemia.....	29
2.6.3 Faktor Resiko Anemia.....	31
2.6.4 Klasifikasi Anemia	32
2.6.5 Tanda dan Gejala Anemia	33
2.6.6 Dampak Anemia.....	34
2.6.7 Patofisiologi Anemia.....	35
2.7 Penatalaksanaan Anemia.....	36
2.7.3 Terapi Farmakologi	36
2.7.4 Terapi Non Farmakologi	37
2.8 Kerangka Teori.....	37
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	40
3.1 Kerangka Konsep	40
3.2 Definisi Operasional.....	41
3.3 Hipotesis Penelitian.....	42
BAB IV METODE PENELITIAN	43
4.1 Jenis dan Design Penelitian.....	43
4.2 Variabel Penelitian	44
4.2.1 Variabel Bebas.....	44
4.2.2 Variabel Terikat	44

4.3 Populasi dan Sampel	44
4.3.1 Populasi.....	44
4.3.2 Sampel.....	44
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	45
4.4 Instrumen Penelitian	47
4.5 Teknik Pengumpulan Data	47
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	47
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data	48
4.6 Alur Penelitian.....	51
4.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	52
4.7.1 Teknik Pengumpulan Data	52
4.8 Analisis Data	53
4.8.1 Analisis Univariat.....	53
4.8.2 Analisis Bivariat.....	54
4.9 Etika Penelitian	55
4.10 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
4.10.1 Lokasi Penelitian	56
4.10.2 Waktu Penelitian	56
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
5.1 Hasil Penelitian	57
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57
5.1.2 Analisis Univariat.....	57
5.1.3 Analisis Bivariat.....	59

5.2 Pembahasan.....	60
5.2.1 Analisis Univariat	61
5.2.2 Analisis Bivariat.....	61
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	69
6.1 Simpulan	69
6.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Taksonomi Kurma	12
Tabel 2.2 Kandungan Nutrisi Kurma Dalam 100 gram	15
Tabel 2.3 Taksonomi Kelapa	17
Tabel 2.4 Kandungan Nutrisi Air Kelapa Dalam 100 ml	19
Tabel 2.5 Klasifikasi Anemia Berdasarkan Kelompok Umur	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al – Mushlihuun Jatinagara 2025	58
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al – Mushlihuun Jatinagara 2025	58
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	59
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pondok Pesantren Al – Mushlihuun Kecamatan Jatinagara Kabupaten Ciamis 2025 ..	60

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	39
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	41
Bagan 4.1 Bagan one-group pretest-posttest group design	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa	11
Gambar 2.2 Kurma	12
Gambar 2.3 Air Kelapa	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	76
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan ke Puskesmas	77
Lampiran 3 Surat Balasan mengenai Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	78
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan ke Pondok Pesantren	79
Lampiran 5 Surat Balasan mengenai Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	80
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Kesbangpol Kabupaten Ciamis	81
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian Kesbangpol Kabupaten Ciamis	82
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Puskesmas Jatinagara	83
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian Puskesmas Jatinagara	84
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Pondok Pesantren Al – Mushlihuun	85
Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian Pondok Pesantren Al – Mushlihuun	86
Lampiran 12 Informed Consent	87
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	88
Lampiran 14 Lembar Observasi	89
Lampiran 15 Master Tabel	91
Lampiran 16 SOP Pemberian Jus Kurma Kombinasi Air Kelapa	93
Lampiran 17 Hasil Penelitian	95
Lampiran 18 Kartu Bimbingan	98
Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup	102
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian	103

DAFTAR SINGKATAN

HB	: Hemoglobin
TTD	: Tablet Tambah Darah
EPO	: Eritropoietin
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
POCT	: <i>Poin Of Care Testing</i>
ICSH	: <i>International Committee in Standarization for Hematology</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
TIBC	: <i>Total Iron Binding Capacity</i>
FEP	: <i>Free Erythrocyte Porphrin</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>