

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA  
TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**DEWI LATIFAH AGUSTINA  
2022206206009**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVESITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA  
TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU  
TAHUN 2025**



**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan**

**Disusun Oleh :**

**DEWI LATIFAH AGUSTINA  
2022206206009**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVESITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2025

Dewi Latifah Agustina<sup>1)</sup>

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu  
dewi.2022206206009@student.umpri.ac.id

80 halaman + 5 tabel + 11 lampiran

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama pada kelompok wanita prakonsepsi yang jika tidak ditangani akan meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan kelahiran. Salah satu buah yang memiliki kandungan zat besi cukup tinggi adalah kurma (*Phoenix dactylifera*), telah digunakan secara tradisional sebagai sumber energi dan pemulihan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas edukasi gizi tentang konsumsi kurma terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita prakonsepsi berusia 20-35 Tahun sebanyak 13 wanita prakonsepsi (52%), sebagian besar wanita prakonsepsi memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 responden (52%) sebagian besar Wanita prakonsepsi bekerja sebagai IRT sebanyak 16 responden (64%), sebagian besar Wanita prakonsepsi sebelum edukasi memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 wanita prakonsepsi (68%), sebagian besar Wanita prakonsepsi setelah edukasi memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 responden (80%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektifitas edukasi gizi tentang konsumsi kurma terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu Tahun 2025.

Keywords : Edukasi gizi, kurma, anemia, wanita prakonsepsi

Referensi : 74 (2016-2025)

## **ABSTRACT**

### **ABSTRACT EFFECTIVENESS OF NUTRITION EDUCATION ON DATE CONSUMPTION ON KNOWLEDGE OF ANEMIA PREVENTION AMONG PRECONCEPTIVE WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE REJOSARI PUBLIC HEALTH CENTER, PRINGSEWU REGENCY IN 2025**

Dewi Latifah Agustina

Faculty of Health, Muhammadiyah University Pringsewu  
dewi.2022206206009@student.umpri.ac.id

80 pages + 5 tables + 11 appendices

*Anemia is a significant global public health problem, especially among preconception women, which if left untreated will increase the risk of complications during pregnancy and childbirth. One fruit that is high in iron is dates (*Phoenix dactylifera*), which have traditionally been used as a source of energy and health recovery. This study aims to determine the effectiveness of nutritional education on date consumption in preventing anemia among preconception women. This study uses a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design approach. The population and sample in this study consisted of 25 people using total sampling. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of this study showed that most of the preconception women aged 20-35 years old were 13 preconception women (52%), most of the preconception women had a high school education level of 16 preconception women (52%), and most of the preconception women worked as housewives of 16 preconception women (64%). the majority of preconception women before education had sufficient knowledge levels, namely 17 respondents (68%), and the majority of preconception women after education had good knowledge levels, namely 20 respondents (80%). The statistical test results obtained a p-value of 0.001, indicating the effectiveness of nutrition education on date consumption in preventing anemia among preconception women in the Rejosari Community Health Center Working Area, Pringsewu Regency, in 2025.*

*Keywords : Nutrition education, dates, anemia, women's preconception  
References : 74 (2016-2025)*

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA  
TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU  
TAHUN 2025**

Oleh :

**Dewi Latifah Agustina  
NIM. 2022206206009**

Mengetahui  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Mufidah, S.ST.,Bdn., M.Kes.  
NIDN. 0208128902

Wahyu Widayati, S.ST.,Bdn., M.Keb.  
NIDN. 0213048603

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA  
TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU  
TAHUN 2025

Skripsi Dewi Latifah Agustina telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim  
Penguji Skripsi dan dinyatakan lulus pada Tahun 2025

MENGESAHKAN

Penguji Utama : Ns. Arena Lestari, M.Kep. Sp.Kep.J, Ph.D  
NIDN. 0201077702

Penguji Anggota 1 : Mufidah, S.ST.,Bdn., M.Kes.  
NIDN. 0208128902

Penguji Anggota 2 : Wahyu Widayati, S.ST.,Bdn., M.Keb.  
NIDN. 0213048603



Ketua Program Studi,

Nurwinda Saputri, S.ST., Bdn., M.Keb.  
NIDN. 0214078805

Mengetahui,  
Dekan  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pringsewu



Elmi Nuryati, M.Epid., Ph.D.  
NIDN. 215117601

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dewi Latifah Agustina  
NIM : 2022206206009  
Tanda Tangan :  
Tanggal : 02 Desember 2025

Penulis, 02 Desember 2025

Materai 10.000

Dewi Latifah Agustina

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Latifah Agustina

NIM : 2022206206009

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul :

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TENTANG KONSUMSI KURMA TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA WANITA PRAKONSEPSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI, KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pringsewu  
Pada tanggal : 02 Desember 2025  
Yang menyatakan,

**Dewi Latifah Agustina**  
NIM. 2022206206009

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2013, Pasal 25 ayat 2 dan Pasal 70).

Pringsewu, 02 Desember 2025  
Mahasiswa

**Dewi Latifah Agustina**  
NIM. 2022206206009

## **MOTTO HIDUP**

Direndahkan Di Mata Manusia, Ditinggikan Dimata Tuhan,  
*Prove Them Wrong Gonna Fight And Don't Stop, Until You Are Proud*  
Selalu Ada Harga Dalam Sebuah Proses. Nikmati Saja Lelah-Lelah Itu.  
Lebarkan Lagi Rasa Sabar Itu. Semua Yang Kau Investasikan Untuk Menjadikan  
Dirimu Serupa Yang Kau Impikan, Mungkin Tidak Akan Selalu Berjalan Lancar.  
Tapi Gelombang-Gelombang Itu Yang Nanti Akan Bisa Kau Ceritakan”

(Dewi Latifah Agustina)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, taburan cinta dan kasih sayangmu telah memberikanku kekuatan, dan membekaliku dengan ilmu atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik
2. Cinta pertama dan pintu surgaku, ayah Bambang Wijanarko & Ibu Nurhayati. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah mengantarkan ananda sampai di titik ini. Terima kasih sudah berjuang untukku, membesarkan dan mendidikku sampai mendapat gelar sarjanaku. Semoga Allah SWT, senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil dengan keputusanku sendiri. Hiduplah lebih lama
3. Kepada saudara kandungku yang tak kalah penting kehadirannya Mas Muhammad Rizal Syahputra. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini baik tenaga, materi maupun waktu dan telah mendukung, serta menghibur dengan tingkah lucumu.
4. Kepada kakak saudara saya Robin. Terimakasih atas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, serta motivasi dan dukungan yang tiada henti
5. Ibu Mufidah,[S.ST.](#),Bdn.,M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Wahyu Widayati,[S.ST.](#),Bdn.,M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengaruh, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan ibu yang tulus, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Setiap nasihat dan motivasi dari ibu yang selalu

menjadi penyemangat penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Ibu bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang ibu berikan

6. Kepada teman seperjuangan sekaligus saudara di Prodi S1 Kebidanan angkatan 1, terima kasih atas kehadirannya sudah mewarnai hidup penulis dan berjuang bersama sama
7. Kepada sahabat saya, Terima kasih atas waktu yang selalu ada disaat penulis butuhkan dan selalu ada saat penulis dalam kesusahan
8. Terimakasih kepada Seseorang yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai
9. Terakhir, untuk diri saya sendiri Dewi Latifah Agustina, Terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya hingga sekarang. Terima kasih telah percaya pada keraguan dan kelelahan dalam setiap proses ini, meskipun jalannya terasa begitu berat. saya bangga pada diri saya sendiri! kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Penulis bernama hambah Allah, lahir di Tulang bawang,pada tanggal 18 Agustus 2003. Penulis merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara,Putri dari Bapak Bambang Wijanarko dan Ibu Nurhayati. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari:

1. Taman Kanak-kanak di TK Yapindo, Tulang Bawang, lulus Tahun 2010
2. Sekolah Dasar di SD Yapindo, Tulang Bawang, lulus Tahun 2016
3. Sekolah Menengah Pertama di SMP 02 Yapindo lulus Tahun 2019
4. Sekolah Menengah Atas di SMANSA Tumijajar lulus Tahun 2022
5. Tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Fakultas Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Pringsewu, Program Studi S1 Kebidanan, hingga akhirnya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun organisasi, antara lain Himpunan Mahasiswa S1 Bidan (MidOnefery).

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur penulis ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang berkehendak atas segala sesuatu yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah seminar hasil penelitian.

Penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas edukasi gizi tentang konsumsi kurma terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada Wanita prakonsepsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pringsewu”. Penulis menerima banyak masukan, arahan, bimbingan, motivasi, bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D selaku rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Dan selaku Penguji Utama dalam penulisan Skripsi ini.
2. Elmi Nuryati, M.Epid, PhD, selaku Dekan FKES Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
3. Nurwinda Saputri., S.ST., Bdn., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan FKES Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
4. Mufidah, S.S.T., Bdn., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dorongan serta memberi banyak ilmu dalam penulisan Skripsi ini.

5. Wahyu Widayati, S.ST.,Bdn.,M.Keb., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan dorongan serta memberi banyak ilmu dalam penulisan Skripsi ini.
6. Pihak Puskesmas yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
8. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak, Ibu, dan rekan-rekan semuanya dibalas Allah SWT. dengan pahala yang setimpal. Namun peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan baik isi maupun yang lainnya. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dalam penulisan proposal ini selanjutnya. Peneliti berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Pringsewu, 02 Desember 2025  
Peneliti,

**Dewi Latifah Agustina**  
NIM. 2022206206009

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ix
MOTTO HIDUP .....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	xiii
KATA PENGANTAR .....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	8
A. Konsep Wanita Prakonsepsi.....	8
B. Anemia .....	12
C. Kurma (Phoenix dactylifera).....	20
D. Edukasi Gizi .....	28
E. Pengetahuan .....	33
F. Efektivitas Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Kurma terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia .....	37
G. Penelitian Terdahulu .....	39
H. Kerangka Teori.....	42
I. Kerangka Konsep .....	43
J. Hipotesis Statistik .....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
D. Variabel Penelitian .....	46
E. Definisi Operasional Variabel.....	48

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	49
G. Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	50
H. Metode Pengolahan Data .....	53
I. Prosedur Penelitian.....	55
J. Teknik Analisis Data.....	56
K. Etika Penelitian .....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	59
B. Hasil Penelitian .....	59
C. Pembahasan .....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	80
LAMPIRAN.....	87

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Kandungan Nutrisi dalam Kurma (Per 100 Gram).....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Rejosari	59
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Pencegahan .....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Pencegahan Anemia Setelah Diberikan Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Kurma .....	60
Tabel 4.4 Test Normality .....	61
Tabel 4.5 Efektivitas Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Kurma Terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Wanita Prakonsepsi Di Wilayah Kerja .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin *Pra Survey* Dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan *pra survey* dan penelitian
- Lampiran 3 Uji Etik
- Lampiran 4 Kuesioner Tentang Pengetahuan Konsumsi Kurma Terhadap Pencegahan Anemia
- Lampiran 5 Leflet Manfaat Kurma Untuk Anemia
- Lampiran 6 Penjelasan Dan *Informed Consent*
- Lampiran 7 Data Variabel dan Reliabilitas
- Lampiran 8 Data Analisa Univariat dan Bivariat
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Jadwal Skripsi
- Lampiran 11 Lembar Konsul