Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 TOLANGOHULA

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF DATES ON INCREASING HEMOGLOBIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 1 TOLANGOHULA

Sriyulita Puspita Abdjul [1], Harismayanti [2], Abdul Wahab Pakaya [3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan
[2]Fakultas Ilmu kesehatan
[3]Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: Puspita@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Kemenkes RI tagun 2018 yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan sebagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunya aktivitas dan prestasi belajar karena konsentrasi berkurang. Hal ini bisadi tangani dengan mengonsumsi buah kurma karena buah kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi, kandungan zat besi yang ada dalam buah kurma inilah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah penggunaan buah kurma pada remaja putri SMAN 1 Tolangohula. Desain penelitian adalah bersifat quasi ekperimental dengan rancangan pre-post control grup desain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Quick Check dan lembar Observasi. Menggunakan uji statistic pairedt-test, dengan tingkat signifikan α(0,05). Hasil didapatkan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan buah kurma HB normal remaja putri sebanyak 12 orang (80%) danyang HB tidak normal terdapat 3 orang (20%). Sedangkan hasil pada kelompok kontrol dari 15 putri terdapat 14 (93,3%) remaja putri dengan kadar HB tidak normal dan 1 (6,7%) remaja putrid yang kadar HB normal. Dengan nilai pvalue 0.000. dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma efektif dalam peningkatan hemoglobin pada remaja putrid di SMAN 1 Tolangohula.

Kata Kunci: ***Buah Kurma, Peningkatan Hemoglobin.***

ABSTRACT

The prevalence of anemia in Indonesia according to the RI Ministry of Health in 2018 namely21.7% with anemia sufferers aged 5-14 years by 26.4% and 18.4% sufferers aged 15-24 years. Anemia is not handled properly can have an impact on adolescents, including lowering the body's resistance thereforeit is susceptible to disease, decreased activity and learning achievement due to reduced concentration. This can be handled by consuming dates, because dates have a higher iron content, the iron content in dates can increase hemoglobin levels. The objective of research was to analyze the differences in hemoglobin levels before and after the use of dates in young women at SMAN 1 Tolangohula. The research design was quasi-experimental with a pre-post control group design. The sample was 30 respondents using a purposive sampling technique. The instruments used are Quick Check and Observation sheets. Using a statistical test paired t-test, with a significant level of α (0.05). The results were obtained in the treatment group before being given dates, there were 12 girls (80%) with normal HB and 3 people (20%) with abnormal HB. While the results in the control group of 15 girls were 14 (93.3%) girls with abnormal HB levels and 1 (6.7%) girls with normal HB levels. With a pvalue of 0.000. it can be concluded giving dates is effective in increasing hemoglobin in female adolescents at SMAN 1 Tolangohula..

Keywords: Effectiveness Use of Dates, Increased Hemoglobin.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah yang paling lazim didunia dandiderita lebih dari 600 juta manusia. Anemia sering terjadi khususnya pada remaja putri. Remaja putri beresiko tinggi menderita anemia karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Seseorang dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal yaitu 12 gr/dL. Kadar hemoglobin seseorang dapat dipengaruhi oleh padatnya aktifitas fisik seperti aktifitas sekolah, perkuliahan, maupun berbagai kegiatan organisasi dan ekstrakurikurler. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Anemia ditandai dengan dengan menurunnya jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dibawah 11 g/dl. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia diseluruh dunia.

Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah sehingga produktivitas kerja menurun.

Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak (Aminah, 2021). Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olahraganya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan (Rahayu et al., 2019).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan.

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Kemenkes RI tahun 2018 yaitu21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2017 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri karena remaja putri pada saat itu sedang mengalami masa pertumbuhan fisik dan perubahan hormon yang terjadi pada saat mengalami

menstruasi (Apriyanti et al., 2022). Dan berdasarkan survei yang di lakukan di SMAN 1 Tolangohula bahwa jumlah keseluruhan remaja putri dari kelas 1 sampai 3 berjumlah 216.

Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum terjadinya anemia, walaupun kondisi lain seperti kekurangan folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan kronis, infeksi parasit dan kelainan bawaan semuanya dapat menyebabkan anemia. Besi merupakan bagian dari molekul Hb, dengan berkurangnya besi maka sintesa Hb akan berkurang dan mengakibatkan kadar Hb akan turun. Kadar Hb yang rendah akan mempengaruhi kemampuan menghantarkan oksigen yang sangat dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh. Zat besi (Fe) merupakan faktor yang berhubungan dengan pembentukan sel darah merah dan hemoglobin dalam darah (Tyas et al., 2018).

Anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena konsentrasi berkurang (Permatasari, 2016). Selain itu, Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorbsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hemoglobin dalam molekul hemoglobin, vitamin C, zat zinc yang mempengaruhi absorbsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel dalam darah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi (Junita & Wulansari, 2021).

Penanganan nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan rutin mengkonsumsi buah dan sayur–sayuran yang mengandung nutrisi untuk membantu proses pembentukan darah. Darah memerlukan mineral-mineral penting untuk proses pembentukannya. Mineral- mineral untuk proses pembentukan darah dapat diperoleh dari sumber hewani (kepiting, daging sapi, bebek, telur) maupun sumber nabati (daun singkong, bayam, tomat). Saat proses pembentukan darah tidak hanya zat mineral saja yang dibutuhkan melainkan zat-zat lain seperti karbohidrat, lemak dan protein, semua unsur-unsur tersebut dapat ditemukan dalam beberapa jumlah makanan dan salah satunya adalah kurma.

Buah kurma mengandung berbagai macam nutrisi yang cukup lengkap dibandingkan dengan makanan lainnya. Kurma memiliki macam mineral, yang paling menonjol adalah potassium (kalium) dan magnesium selain itu terdapat pula kalsium, kobalt, tembaga, flourin, zat besi, mangan, fosfor, sodium, selenium dan seng, dalam buah kurma terdapat pula tipe asam amino seperti asam palmitoleat, oleat, linoleat dan sebagian protein ini tidak terdapat di buah-buahan lainnya seperti jeruk dan pisang. Kurma dilengkapi dengan berbagai vitamin, mulai dari yang terdapat dalam jumlah kecil seperti vitamin C hingga yang paling

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691

berlimpah yakni vitamin B kompleks. Kurma memiliki senyawa antioksidan seperti tannin, beta karoten, lutein, serta zea-xanthin (Purmilasari, 2017).

Buah kurma memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah 13,7 mg sedangkan kandungan kacang hijau dan kacang arab adalah sebesar 6,7 mg dan 6,2 mg (Aisah et al., 2022). Kandungan zat besi yang ada dalam buah kurma inilah yang dapat meningkatan kadar hemoglobin.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 7 remaja putri di SMAN 1 Tolangohula didapatkan 5 remaja putri yang mengalami beberapa gejala awal menurunnya kadar hemoglobin dengan memeriksa masing-masing konjungtiva dan didapatkan bahwa konjungtiva pucat, nafas pendek, mudah lelah, sedangkan 2 mahasiswi mengatakan merasa cepat lelah, lesu, sering cepat mengantuk, dan konjungtiva tidak pucat dan 1 mahasiswi mengatakan tidak merasakan gejala awal kurangnya kadar hemoglobin tetapi kojungtiva terlihat pucat. Saat beberapa remaja putri diwawancarai tentang kegemaran terhadap kurma sebanyak 6 remaja putri mengatakan menyukai kurma karena enak dan manis terlebih saat bulan ramadhan sebagai menu pembuka saat berbuka puasa dan 1 siswi mengatakan kurang menyukai kurma karena belum terbiasa mengkonsumsinya.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektifitas penggunaan buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Tolangohula".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan rancangan pre-post test control group design. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tolangohula, pada bulan Agustus sampai September tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri/siswi kelas 1 dan 2 di SMAN 1 Tolangohula dengan jumlah 30 remaja putri yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 remaja putri yang dibagi 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan lembar observasi dan SOP serta Hb digital.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel Usia	Kelompok Perlakukan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
14-15 tahun	9	60%	8	53,3%
16-17 tahun	6	40%	7	46,7%
Total	**30**	**100%**	**30**	**100%**

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa sampel pada kelompok perlakuan yaitu umur 14-15 tahun sebanyak 9 remaja putri (60%) dan pada umur 16- 17 tahun sebanyak 6 remaja putri (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol umur 14-15 tahun sebanyak 8 remaja putri (53,3%) dan umur 16-17 tahun sebanyak 7 remaja putri (46,7%).

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691

Analisis univariat

Tabel 2. Frekuensi Responden Pada Kelompok Perlakukan Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Kurma

Kadar HB	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	0	0	12	80
Tidak Normal	15	100	3	20
Total	**15**	**100**	**16**	**100**

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa bahwa kadar HB pada kelompok perlakuan sebelum diberikan buah kurma sebagian besar remaja putri mengalami kadar HB tidak normal, tetapi sesudah diberikan buah kurma didapatkan HB normal remaja putri sebanyak 12 orang (80%) dan HB yang tidak normal terdapat 3 orang (20%).

Tabel 3. Frekuensi Responden Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Kurma

Kadar HB	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	0	0	1	6.7
Tidak Normal	15	100	14	93.3
Total	**15**	**100**	**15**	**100**

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kadar HB sebelum kontrol sebagian besar remaja putri mengalami kadar HB tidak normal dan sesudah kontrol dari 15 remaja putri terdapat 14 (93.3%) remaja putri dengan kadar HB tidak normal dan 1 (6.7%) remaja putri yang kadar HB normal.

Analisis bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Paired T-Test Kadar HB Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Kurma dan Tanpa Diberikan Buah Kurma Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Di SMAN 1 Tolangohula

Kadar HB	N	Mean	Standar Deviasi	*PValue*
Kelompok Perlakuan				
Sebelum	15	2.00	0,000	**0,000**
Sesudah	15	1.20	0,414	
Kelompok Kontrol				
Sebelum	15	2.00	0,000	**0,334**
Sesudah	15	1.93	0,258	

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa nilai mean kelompok perlakukan sebelum diberikan buah kurma adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,000, sesudah diberikan buah kurma didapati nilai mean 1,20 dengan nilai standar deviasi 0,414 sehingga didapatkan nilai P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Nilai mean kelompok kontrol sebelum 2,00 dengan standar deviasi 0,000 dan sesudah 1,93 dengan standar deviasi 0,258.

PEMBAHASAN

Frekuensi responden pada kelompok perlakukan sebelum dan sesudah diberikan buah kurma

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar HB pada kelompok perlakuan sebelum diberikan buah kurma sebagian besar remaja putri HB yang tidak normal, tetapi sesudah diberikan buah kurma didapatkan HB normal remaja putri sebanyak 12 orang (80%) dan HB yang tidak normal terdapat 3 orang (20%).

Hasil penelitian yang didapat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriyanti et al., 2022) menyatakan bahwa responden yang diberikan sari kurma sebagian besar mengalami peningkatan kadar Hb. Selain itu, penelitian yang

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691

dilakukan oleh M.Ridwan, Sri Lestariningsih, Gangsar Indah Lestaripada tahun 2018 juga menyatakan ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kada Hb remaja putri di Madrasah Aliyah di Kota Metro.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hasil kenaikan kadar hemoglobin pada remaja tersebut berbeda-beda, hal ini disebakan konsumsi nutrisi yang dimakan setiap harinya berbeda-beda, sehingga kenaikan kadar hemoglobin selain didapat dari kurma, juga disebabkan pula oleh absorbsi dari makanan lain. Buah kurma dapat menjadi salah satu pilihaan jenis makanan khusus yang dapat dijadikan sebagai pengobatan dan merawat kesehatan tubuh dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh khususnya yang diperlukan oleh remaja putri yang mengalami kadar HB tidak normal sebagai pengobatan komplementer.

Frekuensi responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar HB sebelum kontrol sebagian besar remaja putri mengalami kadar HB tidak normal dan sesudah kontrol dari 15 remaja putri terdapat 14 (93.3%) remaja putri dengan kadar HB tidak normal dan 1 (6.7%) remaja putri yang kadar HB normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asiffa, 2019) bahwa bahwa sebagaian besar responden kadar hemoglobinnya dalam kategori anemia. Anemia adalah kekurangan eritrosit yang tampak pada kekurangan hemoglobin dan hematokrit (*packed cell volume*). Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan atau fungsi hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh.

Menurut asumsi penelitian bahwa sebagian besar kelompok kontrol remaja putri mengalami anemia disebabkan pada kelompok ini tidk diberikan pemberian buah kurma, kelompok ini di jadikan sebagian pembanding antara kelompok yang diberikan buah kurma agar remaja putri dapat mengetahui dengan jelas bahwa penggunaan buah kurma ini akan berdampak besar pada kenaikan hemoglobin dalam darah.

Kadar HB sebelum dan sesudah diberikan buah kurma dan tanpa diberikan buah kurma pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol remaja putri di SMAN 1 Tolangohula

Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji paired t-test untuk variabel kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah pada kelompok kontrol. Kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian kurma pada kelompok perlakuan didapatkan nilai p=0,000 yang berarti ada perbedaan hasil kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian kurma pada kelompok perlakuan. Peningkatan kadar hemoglobin pada terjadi karena kandungan zat gizi yang terdapat di dalam kurma. Pada penelitian ini peningkatan kadar hemoglobin lebih banyak pada kelompok perlakuan. Asupan protein, vitamin B12, zat besi dan zink pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Kadar hemoglobin sebelum dan setelah pada kelompok

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691

kontrol tidak ada perbedaan. Hal ini karena tidak ada asupan tambahan yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aminah, 2021) hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan setelah dilakukan pemberian madu dan kurma didapatkan rerata kadar hemoglobin rerata sebelum pemberian madu dan kurma adalah 13,45 gr/dl dengan simpangan baku 1,32 gr/dl sedangkan rerata kadar hemoglobin setelah pemberian madu dan kurma adalah 14,69 gr/dl dengan simpangan baku (0,89). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil penelitian lain bahwa ada hubungan pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin yang telah dilakukan pada 20 sampel menunjukkan bahwa 10 sampel dilakukan pemberian kurma sebagai kelompok perlakuan yang dilakukan pemberian kurma (50%) dan 10 sampel tidak diberi perlakuan kurma sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (50%). Hasil analisa menunjukkan peningkatankadar Hb dari 10,56 gr/dl menjadi 11,02 gr/dl (Nofitasari, 2017).

Kurma kaya akan zat besi yang meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin dan asam folat. Kurma juga mengandung mineral seperti, kalsium, sodium dan potasium. Kadar protein pada buah kurma sekitar 1,8-2 %, kadar glukosa sekitar 50- 57 % dan kadar serat 2-4% (Harmoko, 2017). Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada sari kurma serta kandungan glukosa, kalium, zat besi, zink, Potasium, dan Niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A mendukung sintesis hemoglobin, karbohidrat dan lemak pada sari kurma membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin.

Menurut asumsi peneliti bahwa buah kurma merupakan buah yang memiliki kandungan di dalamnya mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah dan mencegah anemia, karena kandungan buah kurma sangat lengkap sehingga dapat porses hemopoesis (proses pembentukan sel-sel darah, eritrosit, leukosit dan trombosit).

KESIMPULAN

Kadar HB pada kelompok perlakuan sebelum diberikan buah kurma sebagian besar remaja putri mengalami HB Tidak normal, tetapi sesudah diberikan buah kurma didapatkan HB normal remaja putri sebanyak 12 orang (80%) dan yang Hb tidak normal terdapat 3 orang (20%). Kadar HB sebelum kontrol sebagian besar remaja putri mengalami kadar HB tidak normal dan sesudah kontrol dari 15 remaja putri terdapat 14 (93.3%) remaja putri dengan kadar HB tidak normal dan 1 (6.7%) remaja putri yang kadar HB normal. Hasil

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691

uji paired t-test, nilai mean kelompok perlakukan sebelum diberikan buah kurma adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,000, sesudah diberikan buah kurma didapati nilai mean 1,20 dengan nilai standar deviasi 0,414 sehingga didapatkan nilai P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. nilai mean kelompok kontrol sebelum 2,00 dengan standar deviasi 0,000 dan sesudah adalah 1,93 dengan standar deviasi 0,258.

SARAN

Diharapkan dapat memberikan pendidikan gizi terutama tentang anemia kepada remaja putri secara rutin dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri secara berkala. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya penggunaan buah kurma dapat membantu meningkatkan kadar haemoglobin. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan, bahan pertimbangan, bahan acuan penelitian lebih lanjut dan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aminah, S. Manfaat Pemberian Kurma (Phoenix Dactylifera) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. (2021).
2. Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. In CV Mine. (2019).
3. Apriyanti, D., Lathifah, N. S., & Utami, V. W. Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anamia. 2(1), 31–36. (2022).
4. Tyas, P. M., Woelansari, E. D., & Istanto, W. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa Pada Mencit (Mus musculus) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Retikulosit. Jurnal Analis Kesehatan, 7(2), 588–594. (2018).
5. Permatasari, W. M. Hubungan antara Status Gizi, Siklus dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya. Perpustakaan Universitas Airlangga, 1–108. (2016).
6. Junita, D., & Wulansari, A. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 3(1).
7. Purmilasari, L. B. Perbedaan Peningkatan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Kurma Pada Mahasiswi Psik Universitas Muhammadiyah Malang. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. (2017).
8. Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul. Pengaruh PemberianBuah Kurma terhadap Peningkatan KadarHemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi di STIKES Baiturrahim Jambi.*Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *11*(1). (2022).
9. Asiffa, E. Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi. (2019).
10. Nofitasari, R. Efektivitas Program Sekolah Peduli Kasus Anemia (Sepekan) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Siswi Sma Kelas X. (2017).
11. Harmoko. Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. 97. (2017).

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691