

Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 2 Rejang Lebong

Levimah¹, Lydia Febrina², Kurniyati³, Indah Fitri Andini⁴, Wenny Indah Purnama Eka Sari⁵

^{1,2,3,4}Program Studi D4 kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jln. Indragiri no. 03 padang harapan kota Bengkulu 38225

email: levimanazrum@gmail.com¹, Lydia.fe15@gmail.com², indahfitriandini7986@gmail.com³

Abstrak

Keadaan di mana jumlah eritrosit atau kadar HB dalam darah kurang dari normal (kurang dari 12 g%) dikenal sebagai anemia. Di Indonesia, tingkat anemia adalah 21.7%. dengan 26.4% pada usia 5–14 tahun dan 18.4% pada usia 15–24. Remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Salah satu dampak anemia pada remaja adalah penurunan produktivitas kerja dan kemampuan akademik karena kurangnya gairah dan konsentrasi untuk belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design with control group*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 remaja putri diambil dengan teknik purposive sampling, dimana 18 kelompok intervensi dan 18 kontrol dengan instrument penelitian alat ukur HB Digital. Data analisis menggunakan *uji mann whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pemberian buah kurma. Nilai *p value* $0.006 < 0.05$ menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin *pre-test* sebesar 1.18 gram lebih besar dari peningkatan kadar hemoglobin *post-test* sebesar 0.56 gram pada kelompok kontrol artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian buah kurma (*phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong.

Kata Kunci: Anemia, Buah Kurma, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

Dates (Phoenix Dactylifera) on Hemoglobin Levels in Girls at SMAN 2 Rejang Lebong

Abstract

A condition where the number of erythrocytes or HB levels in the blood is less than normal (less than 12 g%) is known as anemia. In Indonesia, the anemia rate is 21.7%. with 26.4% at ages 5–14 years and 18.4% at ages 15–24. Adolescent girls are more susceptible to anemia. One of the impacts of anemia in teenagers is a decrease in work productivity and academic ability due to lack of passion and concentration for studying. The aim of this research is to find out whether dates can increase hemoglobin levels. This research used a quasi-experimental research design with a two group pretest-posttest design with control group. The sample in this study was 36 young women taken using a purposive sampling technique, of which 18 were in the intervention group and 18 were in the control group with the HB Digital research instrument. Data analysis uses the Mann Whitney test. The results of the study showed that there was a significant effect on giving dates. The *p value* of $0.006 < 0.05$ indicates that the increase in pre-test hemoglobin levels of 1.18 grams was greater than the increase in post-test hemoglobin levels of 0.56 grams in the control group, meaning that there was a significant effect of giving dates (*phoenix dactylifera*) on hemoglobin levels in young women. at SMA N 2 Rejang Lebong.

Keywords: Anemia, Dates, Hemoglobin Levels, Teenage girl

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi menuju dewasa. yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir dan ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan orang yang berusia 10 hingga 19 tahun (Podungge et al., 2022)

Empat masalah kesehatan yang dievaluasi dapat mengancam masa depan remaja Indonesia: anemia (kekurangan zat besi), penurunan tinggi badan (penurunan tinggi badan), kekurangan energi kronis (kurus), dan kegemukan (obesitas). (Utami, dkk. 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Data Riskesdas tahun 2017 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21.7%, dengan prevalensi 26.4% pada anak-anak berusia 5–14 tahun dan 18.4% pada anak-anak berusia 15–24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Angka prevalensi anemia di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 40-88 persen. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2017, wanita memiliki risiko anemia yang lebih besar daripada laki-laki. Remaja perempuan usia 10 hingga 18 tahun mengalami 57.1% anemia dan 39.5% pada remaja perempuan usia 19 hingga 45 tahun (Kemenkes RI, 2017 dalam Apriyanti, dkk).

Keadaan di mana jumlah eritrosit atau kadar HB dalam darah kurang dari normal (kurang dari 12 g%) disebut anemia (Hardiansyah, 2016). Anemia adalah keadaan di mana jumlah sel darah merah, atau kemampuan darah untuk membawa oksigen, kurang untuk memenuhi kebutuhan tubuh UNICEF, 2017).

Karena beberapa faktor, seperti kebutuhan zat besi yang meningkat dan siklus menstruasi, yang menyebabkan banyak kehilangan darah, remaja putri memiliki risiko paling tinggi menderita anemia. Remaja perempuan juga menghadapi masalah mempertahankan penampilan karena mengikuti kebiasaan makan yang tidak sehat. Diet yang ketat yang diterapkan oleh remaja perempuan, seperti mengurangi porsi makan

mereka untuk membuat mereka terlihat langsing, dapat menyebabkan tubuh kekurangan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk pembentukan hemoglobin (Podungge, dkk. 2022).

Salah satu dampak anemia pada remaja adalah penurunan produktivitas kerja dan kemampuan akademik karena kurangnya gairah dan konsentrasi untuk belajar. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan, menyebabkan tinggi dan berat badan tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh, dan membuatnya lebih mudah terkena penyakit (Podungge et al., 2022). Proses kehamilan dan persalinan akan sangat dipengaruhi oleh anemia gizi besi pada remaja..

Ada dua cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah: farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk remaja putri adalah pemberian suplementasi besi melalui tablet tambah darah (TTD), sedangkan terapi non farmakologi adalah mengonsumsi makanan seperti teh rosella, ekstrak daun kelor, dan buah-buahan..

Kurma adalah buah yang banyak membantu tubuh. Ini termasuk membantu persalinan, mencegah stroke dan serangan jantung, mempercepat penyembuhan demam berdarah, mencegah pendarahan rahim, dan mengobati anemia karena kaya akan kalsium dan zat besi, yang penting untuk pembentukan darah dan sumsum tulang (Indriani, dkk. 2022).

Tubuh mendapat manfaat dari nutrisi yang terkandung dalam buah kurma. Glukosa, yang merupakan 50% dari buah kurma, adalah kandungan utamanya (Ide, 2011). Kurma juga mengandung banyak vitamin yang diperlukan tubuh. Banyak mineral dan vitamin dapat ditemukan dalam 100 gram kurma kering. Ini termasuk kalsium, zat besi, vitamin C, vitamin B2, asam folat, dan protein (Ernawati, 2019).

Berdasarkan data survei awal di antara tiga SMA di Rejang Lebong, SMA N 2 Rejang Lebong, MAN Curup Rejang Lebong, dan SMA N 4 Rejang Lebong, terdapat 31 siswi yang mengalami tanda dan gejala anemia dari 45 siswi secara acak di SMA N 2 Rejang Lebong, 29 siswi secara acak dari MAN Curup Rejang Lebong, dan 27 siswi

Variabel	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
Kebiasaan minum teh/kopi				
Ya	3	16.7	9	50
Tidak	15	83.3	9	50
Lama menstruasi				
≤ 8 hari	18	100	17	94.4
>8 hari	0	0	1	5.6
Riwayat penyakit infeksi				
Ya	1	5.6	0	0
Tidak	17	94.4	18	100
Jumlah	18	100	18	100

secara acak dari SMA N 4 Rejang Lebong. Dalam wawancara, beberapa siswi menyatakan bahwa mereka paling sering mengalami pusing dan berkunang-kunang. Mereka juga mengatakan bahwa mereka cepat lelah dan lesu.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Rejang Lebong

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen* dengan rancangan *penelitian two group pretest-posttest desain with control grup*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 remaja putri yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 orang kelompok eksperimen dan 18 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMA N 2 Rejang Lebong selama 8 hari, dari tanggal 10 Mei -17 Mei 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah Kadar hemoglobin variabel terikat penelitian dan variabel bebas penelitian adalah buah Kurma. Instrumen penelitian berupa Lembar observasi dan alat pengukuran kadar hemoglobin digital digunakan. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menguji statistic karena data tidak berdistribusi normal (*non parametric*). tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$.

Langkah-langkah pengumpulan data sebelum diberikan intervensi pada kedua

kelompok dilakukan pengukuran kadar HB terlebih dahulu. pemberian intervensi buah kurma dilakukan 7 Hari kelompok intervensi diberikan buah kurma sebanyak 100 gram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel .1 Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 15 responden (77.2 %) tidak memiliki Kebiasaan minum teh/kopi, dan pada kelompok kontrol sebagian besar sebanyak 9 responden (50%) tidak memiliki kebiasaan minum teh/kopi. Seluruh responden pada kelompok intervensi sebanyak 18 remaja putri (100%) mengalami lama menstruasi ≤8 hari dalam sebulan, dan pada kelompok kontrol hampir seluruh reponden sebanyak 17 remaja putri (94.4%) mengalami lama menstruasi ≤8 hari dalam sebulan. Sebagian besar pada kelompok intervensi sebanyak 17 remaja putri (94.4%) tidak memiliki riwayat penyakit infeksi dan pada kelompok kontrol seluruh responden sebanyak 18 remaja putri (100%) tidak memiliki riwayat penyakit infeksi.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong

Kelompok		Kadar hemoglobin		
		Mea n	Min- Max	Std. Deviatio n
intervensi	Pre	11.27	10.70-11.80	.35448
	Pos t	12.45	11.20-13.60	.50556
Kontrol	Pre	11.34	9.30-11.90	.61378
	Pos t	11.90	11.20-12.80	.53797

kelompok intervensi memiliki rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan 11.27 gr%. dengan standar deviasi 0.35448 dan nilai minimum-maksimum 10.70–11.80 gr%. Sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-

rata kadar hemoglobin sesudah perlakuan 12.45 gr%. dengan standar deviasi 0.50556 dan nilai minimum-maksimum 11.20–16.60

Kelompok		Kadar Hemoglobin (gr%)		
		Mean	Std Deviation	P value
Intervensi	Post	12.45	.50556	0.006*
Kontrol	Post	11.90	.53797	

gr%.

Kelompok		Kadar Hemoglobin			
		Mean	Selisih	Std Deviation	p.value
Intervensi	Pre	11.27	1.18	.35448	0.000
	Post	12.45		.50556	
Kontrol	Pre	11.34	0.56	.61378	0.015
	Post	11.90		.53797	

Tabel 3

Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sesudah diberi perlakuan selama 7 hari mengalami peningkatan sebesar 1.18 gr% dari sebelum mendapat perlakuan dan pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan selama 7 hari mengalami peningkatan 0.56 gr% dari sebelum mendapat perlakuan. Hasil uji rangkaian Wilcoxon menunjukkan p value = 0.000 ($p < 0.05$) pada kelompok intervensi. menunjukkan bahwa remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma. Pada kelompok kontrol. p value = 0.015. menunjukkan bahwa

remaja putri mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada kelompok intervensi.

Tabel 4

Pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong
Berdasarkan tabel 4, kadar hemoglobin setelah perlakuan rata-rata 12.45 gr% pada kelompok intervensi dan standar deviasi 0.50556. sementara kadar hemoglobin setelah perlakuan untuk kelompok kontrol rata-rata 11.90 gr%. dengan standar deviasi 0.53797. Nilai p value = 0.006 yang artinya ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong.

Berdasarkan tabel yang didapatkan bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sesudah diberi perlakuan selama 7 hari mengalami peningkatan sebesar 1.18 gr% dari sebelum mendapat perlakuan dan pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan selama 7 hari mengalami peningkatan 0.56 gr% dari sebelum mendapat perlakuan. Hasil uji ranking Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). pada kelompok intervensi. menunjukkan bahwa remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi setelah diberikan buah kurma. Di sisi lain. pada kelompok kontrol. $p = 0.015$. menunjukkan bahwa remaja putri memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi setelah diberikan penkes. Pada kelompok intervensi. kadar hemoglobin rata-rata sebelum dan sesudah diberikan buah kurma sangat berbeda.

Buah kurma mengandung vitamin A. B1. B2. B12. dan C. serta potasium. kalsium. besi. klorin. tembaga. magnesium. sulfur. fosfor. dan beberapa enzim protein. lemak. dan serat. gula. serta campuran glukosa. sukrosa. dan fruktosa yang membuatnya lebih cepat meningkatkan kadar hemoglobin dan lebih mudah dimetabolisme oleh tubuh. Pada

penelitian ini. kelompok perlakuan mengalami peningkatan kadar hemoglobin lebih besar dari pada kelompok kontrol. meskipun ada perbedaan yang sedikit. (Rakhmawan. 2013).

Kadar hemoglobin setelah perlakuan rata-rata 12.45 gr% pada kelompok intervensi dan standar deviasi 0.50556. sedangkan kadar hemoglobin setelah perlakuan kelompok kontrol rata-rata 11.90 gr% pada kelompok kontrol. dan nilai p value = 0.006. yang artinya ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Apriyanti. dkk (2022). menunjukkan bahwa pada remaja putri di desa Rangai Tritunggal Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan dengan jumlah responden 22 orang diberikan 100 gram selama 7 hari. Dengan nilai p value 0.000. penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan hemoglobin. dengan intervensi sebelum konsumsi kurma rata-rata 11.02 gr% dan setelah konsumsi kurma menjadi 12.35 gr%.

Hasil penelitian Fatimah. dkk (2022). menunjukkan bahwa pada remaja putri pesantren Modern (Pondok Modern Gontor Putri 2) dengan jumlah responden 30 siswi dengan diberikan 7 buah kurma selama 7 hari. Dengan intervensi sebelum konsumsi kurma rata-rata 10.89 gr/dl dan setelah konsumsi kurma menjadi 11.89 gr/dl. pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan hemoglobin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian safitiri (2021). yang menemukan bahwa sebelum konsumsi kurma rata-rata 11.15 gr/dl dan setelah konsumsi kurma menjadi 12.16 gr/dl. dengan kenaikan rata-rata 1.0 gr/dl.

Buah kurma memiliki kandungan nutrisi yang sangat lengkap sehingga dapat membantu proses pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia (Abdilah.dkk. 2017).Kandungan zat besi 1.2 mg dalam kurma meningkatkan Hb. Vitamin C sebesar 6.1 mg zat gizi lain yang dapat meningkatkan Hb. juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan Hb (Ernawati. 2019).

Anemia dapat diobati dengan zat besi tinggi. Kurma membantu meningkatkan hemoglobin penderita anemia ke tingkat normal. Ini karena zat besi yang terkandung dalam kurma diserap oleh usus dan kemudian dimasukkan ke dalam proses hemopoiesis. yang merupakan proses pembentukan darah. zat besi akan terikat dengan heme dan empat buah globin untuk membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin (Apriyanti. dkk. 2022). Selain itu. kurma mengandung vitamin C dan serat. yang keduanya berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi (safitri. 2021). Vitamin C memengaruhi penyerapan zat besi oleh tubuh remaja. Dalam usus halus. vitamin C dapat membantu mengubah zat besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) sehingga lebih mudah diabsorpsi. Produksi zat besi ini meningkat seiring dengan peningkatan pH lambung. dan vitamin C juga dapat meningkatkan keasaman lambung. meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Kandungan vitamin C empat kali lipat dari zat besi yang diabsorpsi dalam bentuk non heme (Aisyah. dkk. 2022).

Menurut asumsi peneliti didapatkan hasil pada kelompok intervensi yang mengalami kenaikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan buah kurma selama 7 hari sebanyak 100 gram. dimana kadar hemoglobin responden yang mengalami kenaikan tertinggi setelah diberikan buah kurma yaitu sebesar 2.1 gr% dari kadar hemoglobin 10.7 gr% menjadi 12.8 gr% serta ada satu responden yang mengalami penurunan kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma yaitu sebesar -0.1 gr% dari kadar hemoglobin 11.3 gr% menjadi 11.2 gr% yang disebabkan karena saat jam istirahat responden lebih sering membeli es teh di bandingkan membeli air putih.

Dalam 100 gram buah kurma mengandung banyak vitamin dan mineral salah satunya yaitu 1.2 mg zat besi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu kurma mengandung 61 mg vitamin C. yang berpotensi meningkatkan penyerapan zat besi. Mengonsumsi 100 gram buah kurma setiap hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin. menjadikannya alternatif yang bagus bagi

remaja yang sulit mengonsumsi obat tablet tambah darah. Dengan catatan buah kurma tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan teh /kopi yang bisa mengganggu penyerapan zat besi yang terkandung di dalam kurma.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh buah kurma (*Phoenix dactylifer*) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 2 Rejang Lebong. Disarankan untuk guru dan siswa untuk dapat menggunakan buah kurma ini untuk dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa orang yang membantu menyelesaikan penelitian ini. baik secara materil maupun emosional. Mereka termasuk: Ibu Eliana. SKM. MPH. sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Ibu Yuniarti. SST. M.Kes. sebagai Ketua Jurusan Kebidanan, bu Diah Eka Nugraheni. SST. M.Keb. sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan, Ibu Lydia Febrina. STT. M.T.r.Keb. sebagai pembimbing I dan Ibu Kurniyati. STT M.Keb selaku pembimbing II , Orang tua saya yang tercinta. saudara perempuan dan saudara laki laki saya serta seluruh keluarga besar yang senantiasa selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. Rostifa Rasyid. Zella Dia R. Masrul. 2022. "Pengaruh Buah Kurma (*Phoenix Dctylifera L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin Pada Mahasiswi". *Jurnal Akademik Baiturrahman Jambi (JABJI)*. Vol 11(1) : hal. 126-134.
- Apriyanti. Dwi. Neneng Siti Lathifa. Vida Wira Utami. 2022." Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anamia". *MJ (Midwifery Journal)*. Vol 2 (1): hal. 31-36.
- Bapenas Dan Unicef. 2017. *Laporan Baseline SDG Tentang Anak-Anak Di Indonesia*. Jakarta: Bappenas Dan Unicef.
- Ernawati. Lia. 2019. *Khasiat Tokcer Madu dan Kurma*. Yogyakarta: Laksana.
- Fatimah. Vina Intan A. Kartika Pibriyanti. Lulu Luthfiya. Hafidhotun Nabawiyah. 2022. " Pengaruh Buah Kurma (*Phoenix Daktiliferal*) Intervensi Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri". *MGMI*. Vol. 13 (2) : hal. 97-104.
- Hardianssyah. Ms dan I Dewa Nyoman Supariasa. MPS. 2016. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : EGC.
- Ide. Pangkalan. 2011. *Health Secret Of Dates* . Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Indriani. Wahyuni. Elly Susilawati. Lailiyana. 2022. "Consumption Of Dates In Adolescent Increase Hemoglobin Levels". *Jurnal Ibu Dan Anak*. Vol.10 (1) : hal. 40 – 44.
- Irmawati. S. dan Rosdianah. 2020. *Sari Kurma Dapat Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil*. Makasar : Percetakan CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kurniasih. Nita Ike Dwi. Anggita Kartikasari. Russiska. Nurlelasari. 2021. "Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Luragung Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan". *Journal Of Nursing Practice And Education*. Vol. 01 (2) : hal 83-90
- Podungge. Yusni. Sri Nurlalily Z. Sri Yulianti W. Mile. 2022. *Buku Referensi Remaja Sehat. Bebas Anemia*.Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Rakhman. Zaki . 2013. *Kupas Tuntas Khasiat Kurma - Berdasarkan Al-Quran. As-Sunnah dan Tinjauan Medis Modern*. Bogor: Media Tarbiyah
- Riskesdes. 2018. " *Laporan Nasional Riskesdes 2018*". Jakarta : lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LBP).
- Safitri dan Julaecha. 2021. "Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar

Hemoglobin Pada Remaja Putri".
*Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah
Problema Kesehatan*. Vol 6 (1) : hal.
127-134.

Utami. Aras. Ani Margawati. Dodik
Pramono. Diah Rahayu Wulandari.
2021. *Anemia pada Remaja Putri*.
Semarang : Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro Semarang