



Studi Kasus

Pemberian Sari Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia

Eugene Indira¹, Siti Aisah¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 2 September 2023
- Diterima: 30 Januari 2024
- Terbit: 31 Januari 2024

Kata kunci:

Sari kurma; anemia; remaja putri

Abstrak

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dibawah normal karena jaringan yang memproduksi sel darah merah tidak mampu untuk mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Program intervensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu pemberian sari kurma. Studi kasus ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia dengan pendekatan proses keperawatan yang menggambarkan pengelolaan kasus dalam menerapkan konsumsi sari kurma pada remaja putri anemia yang berjumlah 3 subyek studi yang didapatkan dari pengukuran awal kadar hemoglobin sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat hemoglobinometer digital Easy Touch. Hasil studi kasus pada ketiga subyek studi dengan anemia yang diberikan terapi sari kurma selama 12 hari sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam terjadi peningkatan kadar hemoglobin, sebelum dilakukan terapi hasil nilai kadar hemoglobin rata-rata 10.03 g/dL dan setelah diberikan sari kurma kadar hemoglobin meningkat dengan nilai rata-rata 15.73 g/dL. Terapi pemberian sari kurma merupakan salah satu suplemen yang dapat menjadi terapi pelengkap pada penderita anemia.

PENDAHULUAN

Anemia dapat dialami pada setiap kelompok umur, namun anak-anak dan remaja putri adalah kelompok yang paling rentan terkena anemia (Al-Alimi et al., 2018) Anemia defisiensi besi akibat rendahnya asupan zat besi adalah anemia yang sering ditemukan di negara berkembang, contohnya negara Indonesia. Anemia defisiensi besi berisiko diderita oleh remaja putri karena adanya peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Anemia ialah kondisi di

mana kadar hemoglobin di bawah normal karena jaringan yang memproduksi sel darah merah tidak mampu untuk mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal (Ridwan et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kasus remaja putri yang menderita anemia di negara berkembang sekitar 53,7%. Pada tahun 2013, hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) anemia yang diderita remaja putri berusia ≥ 15 tahun sebanyak 22,7%

Corresponding author:

Siti Aisah

aisah@unimus.ac.id

Holistic Nursing Care Approach, Vol 4 No 1, Januari 2024

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13104>

(Kemenkes RI, 2013). Kasus anemia pada remaja putri meningkat sebesar 27,2% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Semarang sejak tahun 2018 sebesar 13,1% atau 131/1000 dari kelompok risiko. Pada tahun 2019, menjadi 17,4% atau 174/1000 populasi berisiko. Sedangkan kasus anemia pada remaja putri di Kota Semarang adalah 43,75% (Lismiana & Indarjo, 2021). Data di Puskesmas Tlogosari pada tahun 2021 didapatkan data sebanyak 32% remaja putri menderita anemia.

Penelitian Yenny tentang analisis anemia pada remaja putri, dari hasil penelitian yang menjadi penyebab meningkatnya anemia gizi besi pada usia remaja putri yaitu mengalami menstruasi setiap bulannya, pola makan tidak teratur, kebiasaan minum teh atau kopi, kurangnya asupan makanan bergizi, konsumsi *junk food*, rendahnya pengetahuan tentang anemia, serta ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dikarenakan beberapa remaja putri mengeluh adanya efek samping yang ditimbulkan akibat mengkonsumsinya (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022).

Remaja putri yang mengalami anemia gizi besi menimbulkan beberapa dampak yaitu kelelahan, konsentrasi berkurang, aktivitas fisik menurun, lesu, pucat, berkunang-kunang, dan sesak nafas. Anemia yang diderita remaja putri bila tidak ditangani dalam waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan AKI (Angka Kematian Ibu) saat persalinan, risiko kematian pada bayi, kelahiran bayi prematur dan bayi dengan berat badan rendah (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022).

Program intervensi untuk mengatasi atau mencegah kekurangan zat besi terdiri dari diet yang diperkaya zat besi, suplementasi nutrisi (menambah nutrisi pada makanan yang berkualitas lebih tinggi), dan suplemen makanan. Efektivitas tanaman

herbal belum diperhatikan dan perlu pengembangan lebih lanjut. Sari kurma merupakan produk olahan kurma, dengan kandungan zat besi sebesar 1.02mg/100g kurma, kurma juga kaya akan karbohidrat, sehingga dapat memberikan energi yang cukup, dan mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan absorpsi besi (Bakri et al., 2023).

Penelitian Adriani menunjukkan bahwa sari kurma berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. (Adriani et al., 2021). Hasil penelitian Arini tentang pengaruh mengkonsumsi sari kurma dan buah naga dengan peningkatan kadar hemoglobin untuk pencegahan anemia menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kelompok intervensi sari kurma dengan kadar hemoglobin yang paling rendah yaitu 9.6 g/dL menjadi 12.3 g/dL (Arini & Nabulatul Fanny dan Devi Pramita Sari, 2019a). Adanya penelitian Umiah menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi sari kurma seluruh kadar hemoglobin remaja putri sebanyak 35 responden meningkat (Umiah et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Sulistiawati yaitu pengaruh sari kurma terhadap status anemia remaja putri, diperoleh jumlah remaja putri yang mengalami anemia berkurang dari 13 menjadi 4 remaja putri (Sulistiawati & Akbarini, 2019). Dilakukannya studi kasus ini, diharapkan sari kurma dapat dijadikan terapi pendukung untuk meningkatkan kebutuhan gizi remaja putri dan mencegah terjadinya anemia.

METODE

Desain dalam studi kasus ini adalah *descriptive study* (Yanto, 2023). Pendekatan yang dipergunakan dalam studi ini adalah proses keperawatan dengan menerapkan *evidence based nursing practice* yaitu konsumsi sari kurma *Al-Jazira* dan melakukan pengukuran kadar hemoglobin dengan alat ukur hemoglobinmeter digital



Easy Touch sebelum dan setelah mengkonsumsi sari kurma.

Subyek studi kasus adalah remaja putri anemia di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Kulon. Jumlah subyek studi kasus 3 orang remaja putri tahap akhir. Kriteria inklusi subyek studi yaitu: remaja putri berusia 17-24 tahun, mempunyai kadar hemoglobin <12 g/dL, remaja putri yang tidak sedang menstruasi, dan bersedia mengkonsumsi sari kurma selama 12 hari. Sedangkan kriteria eksklusi studi kasus yaitu: remaja putri yang menderita kelainan darah. Studi kasus ini dilakukan pada bulan Mei 2023.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus yaitu alat hemoglobinmeter digital *Easy Touch*, lembar pengukuran kadar hemoglobin, dan lembar pemantauan intervensi.

Pemberian sari kurma dilakukan selama 12 hari. Sari kurma dikonsumsi sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam. Kadar hemoglobin diperiksa sebelum dan setelah mengkonsumsi sari kurma.

Penulis menjelaskan mengenai tujuan dan prosedur studi kasus pada remaja putri saat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Remaja putri menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi subyek studi kasus sebelum melakukan tindakan keperawatan. Identitas remaja putri tidak dicantumkan hanya menggunakan kode subyek studi kasus sebagai bentuk menjaga kerahasiaan. Hasil nilai kadar hemoglobin disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

HASIL

Pengkajian dilakukan dengan mendatangi rumah ketiga klien di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Kulon, didapatkan hasil terdapat tiga subyek remaja putri yaitu Klien 1, Klien 2, dan Klien 3 yang mengalami penurunan kadar hemoglobin <12 g/dL.

Hasil pengkajian ketiga klien mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi anemia. Ketiga klien mengatakan tidak memiliki riwayat kelainan darah. Klien 1 mengeluh pusing dan berkunang-kunang, sering begadang, klien tampak lesu, konjungtiva pucat dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin 8.1 g/dL. Klien makan 2x sehari, jarang mengkonsumsi teh atau kopi, jarang konsumsi buah-buahan, menyukai makan tempe dan *junk food*. Klien 2 mengeluh setiap bangun tidur badan lemas dan pandangan menggelap, sering begadang hingga dini hari, tampak membrane mukosa pucat dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin 10.2 g/dL. Klien makan 2x sehari, mengkonsumsi teh hangat setiap pagi, jarang mengkonsumsi daging, menyukai *junk food* dan memiliki alergi *seafood*. Klien 3 mengeluh kurang konsentrasi dan pusing, tampak konjungtiva dan membrane mukosa pucat. Klien makan 2-3x sehari, minum susu sebagai pengganti sarapan, minum teh ketika ingin, jarang mengkonsumsi buah-buahan, menyukai makan mie instan 2x seminggu dan mempunyai alergi *seafood*.

Hasil data yang diperoleh pada ketiga klien, maka diagnosis yang ditentukan adalah Keletihan berhubungan dengan kondisi fisiologis yaitu anemia yang disesuaikan dengan gejala dan tanda pada (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia). Rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan yaitu pemberian terapi non farmakologi berupa konsumsi sari kurma yang bertujuan meningkatkan kadar hemoglobin sesuai dengan (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Pemberian sari kurma dilakukan selama 12 hari sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam, diharapkan sari kurma dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan tingkat keletihan membaik.

Tindakan keperawatan dilakukan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat hemoglobinmeter digital *Easy Touch*. Kriteria hasil yang ditentukan



dari (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) tingkat keletihan membaik dengan kriteria hasil: sakit kepala menurun, lesu menurun, gangguan konsentrasi menurun, dan kadar hemoglobin meningkat. Berdasarkan kriteria hasil penulis menetapkan Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu: Intervensi observasi berupa: 1) Identifikasi makanan yang disukai, 2) monitor asupan makan. Intervensi terapeutik berupa: 1) Berikan suplemen makanan.

Tindakan dilakukan selama 12 hari, ketiga klien mengkonsumsi sari kurma sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam. Pemantauan tindakan dilakukan melalui dokumentasi foto yang diberikan setiap harinya dari ketiga klien. Penulis melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi dengan alat ukur hemoglobinmeter digital *Easy Touch*. Respon klien kooperatif, klien tampak antusias selama melakukan penerapan. Faktor pendukung dalam penerapan yaitu: 1) jarak tempuh ke tempat klien yang dekat, 2) klien melakukan penerapan sesuai arahan. Faktor penghambat yaitu: 1) tidak dapat menerapkan pada klien yang sedang menstruasi atau puasa 2) klien hanya dapat ditemui saat malam hari.

Berikut adalah data rata-rata hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi sari kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ketiga klien:

Tabel 1 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ketiga klien mengalami peningkatan, sebelum konsumsi sari kurma Klien 1 dan Klien 2 menderita anemia kategori (S) sedang dan Klien 3 menderita anemia kategori (R) ringan. Setelah konsumsi sari kurma selama 12 hari ketiga klien mengalami peningkatan kadar hemoglobin menjadi (N) non anemia dengan nilai $\Delta mean$ 5,7 g/dL.

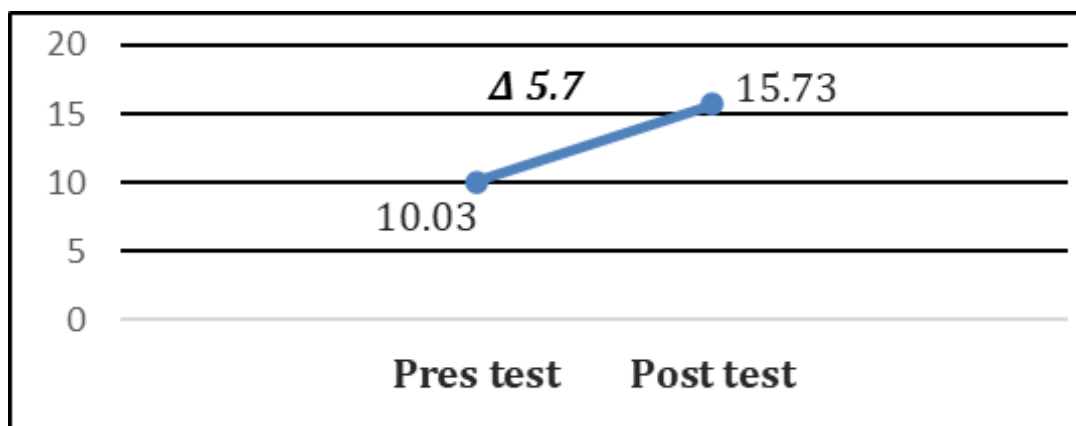
Gambar 1 menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin dengan nilai *mean re test* 10.03 g/dL mengalami peningkatan setelah diberikan sari kurma dengan nilai *mean post test* 15.73 g/dL, maka rata-rata kenaikan kadar hemoglobin yang diperoleh adalah $\Delta mean$ 5,7 g/dL.

Gambar 2 menjelaskan bahwa terdapat satu klien yang menderita anemia kategori ringan dan dua klien yang menderita anemia sedang sebelum konsumsi sari kurma, kemudian mengalami perubahan setelah konsumsi sari kurma yaitu ketiga klien berubah menjadi kategori non anemia.

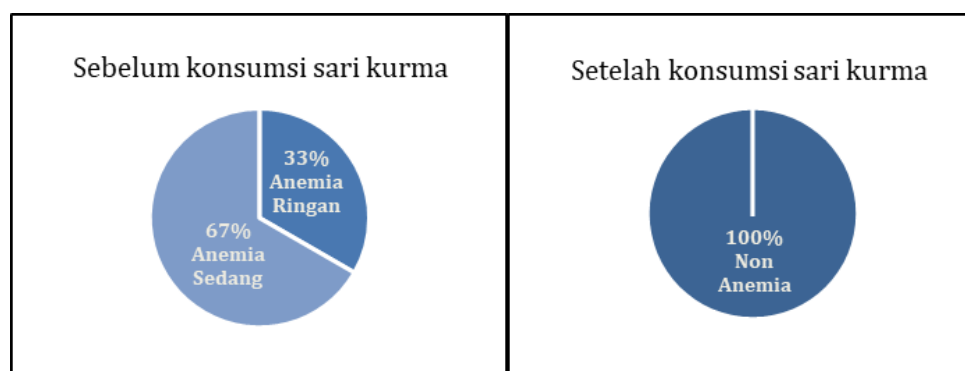
Tabel 1
Rerata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi sari kurma

	Kadar hemoglobin (g/dL)	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Klien 1	8,1 (S)	15,2 (N)
Klien 2	10,2 (S)	15,3 (N)
Klien 3	11,8 (R)	16,7 (N)
Rata-rata kadar hemoglobin	10,03 (S)	15,73 (N)
$\Delta mean$		5,7





Gambar 1
Peningkatan rerata kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi sari kurma



Gambar 2
Kategori anemia sebelum dan setelah konsumsi sari kurma

PEMBAHASAN

Pemberian sari kurma selama 12 hari berturut turut sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam, dengan didukung konsumsi protein hewani, buah-buahan dan menghindari konsumsi teh atau kopi mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ketiga remaja putri anemia kategori ringan dan sedang menjadi tidak anemia. Hasil studi kasus pada pengkajian didapatkan ketiga klien mengalami kelelahan yang disebabkan anemia.

Pengkajian didapatkan bahwa ketiga klien mengalami kelelahan yang disebabkan oleh anemia, ditandai dengan adanya keluhan dari ketiga klien yaitu klien mengeluh

pusing, badan lemas, berkunang-kunang, dan kurang fokus. Keluhan tersebut sesuai dengan referensi yang penulis baca yaitu penelitian Yenny bahwa timbulnya dampak dari anemia yang diderita remaja putri adalah lesu, berkunang-kunang, kelelahan, dan konsentrasi menurun (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022).

Hasil studi kasus menjadi penentu diagnosa keperawatan sesuai tanda dan gejala adalah diagnosa keletihan yang terdapat dalam (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia). Keletihan ialah penurunan kapasitas kerja fisik dan mental yang tidak pulih hanya dengan istirahat. Kelelahan yang dimaksud disebabkan oleh anemia dikarenakan padatnya jadwal perkuliahan, yang kemudian berdampak pada konsumsi



makanan yang kurang tepat dan pola istirahat yang kurang efektif (Khayati, 2018). Sejalan dengan referensi penelitian yang dijelaskan oleh Sholikhah tahun 2021 menyatakan bahwa anemia berkaitan dengan penurunan saturasi oksigen dalam darah yang menuju otak, hal tersebut dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada perkembangan motorik skill. Gangguan pada fungsi kognitif biasanya termanifestasi dalam bentuk kelelahan, daya ingat buruk, dan konsentrasi berkurang (Sholikhah et al., 2021).

Intervensi keperawatan yang digunakan pada ketiga klien menggunakan terapi non farmakologi yaitu olahan tumbuhan herbal berupa sari kurma yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin sesuai dengan intervensi terapi yang terdapat pada (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Hasil studi kasus ini sejalan dari referensi penelitian Adriani menunjukkan sari kurma berpengaruh dalam kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri (Adriani et al., 2021). Sari kurma mampu membantu memenuhi gizi harian dan meningkatkan kadar hemoglobin dengan kandungan per 100 g kurma terdapat kandungan besi 1.02 mg, vitamin C 0,4 mg, protein 2.45 g, karbohidrat 72 g, niasin 1.27 mg, folat 19 mcg, magnesium 43 mg, kalsium, 39 mg, dan kalium 656 mg (United States Department of Agriculture, 2022). Sesuai dengan referensi penelitian Umiyah disimpulkan sari kurma dapat membantu peningkatan kadar hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia (Umiyah et al., 2021). Sari kurma adalah obat herbal yang sudah banyak diketahui oleh kalangan masyarakat, tetapi ketiga klien belum mengetahui manfaat sari kurma terutama untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Sari kurma bermanfaat untuk membantu menyembuhkan beberapa penyakit dan dapat dikonsumsi kapan saja, tanpa adanya efek samping. Referensi studi yang dilakukan Yuniarti menyimpulkan terdapat pengaruh sari kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin (Yuniarti & Damiri,

2020)). Sari kurma mengandung buah kurma yang kaya akan kandungan karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B, magnesium, dan zat besi. Sejalan dengan referensi penelitian yang penulis baca menjelaskan adanya perbedaan antara kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan setelah konsumsi sari kurma (Mawaddah, 2020). Referensi penelitian lain yang dilakukan Arini pada kelompok intervensi sari kurma menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata peningkatan tertinggi adalah 4.1 g/dL (Arini & Nabulatul Fanny dan Devi Pramita Sari, 2019).

Implementasi pada studi kasus sesuai dengan penelitian Adriani tahun 2021 yaitu pemberian sari kurma. Penulis melakukan pengkajian dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat hemoglobinmeter digital *Easy Touch*, konsumsi sari kurma dilakukan selama 12 hari berturut-turut sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam. Ketiga klien merupakan usia produktif yang masih dalam fase menstruasi. Siklus menstruasi normal terjadi selama 21-35 hari, 2-8 hari merupakan waktu keluar darah haid berkisar 20-60 ml/hari. Ketika menstruasi remaja putri dapat kehilangan zat besi sebesar $\pm 1,3$ mg/hari yang menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat (Durmaz, 2017). Referensi dari jurnal Harianja menjelaskan bahwa saat menstruasi remaja putri dapat mengeluarkan darah sebanyak 10-80 ml/hari (Harianja & Septyani, 2021). Didukung dengan konsumsi sari kurma guna mempertahankan zat besi dalam darah mampu membantu mempertahankan kondisi hemoglobin sehingga mencegah terjadinya anemia pada ketiga klien.

Evaluasi ketiga klien dilakukan setelah pemberian sari kurma dengan pemeriksaan kembali kadar hemoglobin dan menganalisis hasil data yang diperoleh. Dihasilkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin selama 12 hari, ketiga klien



yang semula menderita anemia ringan dan sedang berubah menjadi non anemia. Peningkatan tersebut dikarenakan ketiga klien mengkonsumsi daging sapi dan ayam, buah-buahan sesuai yang dianjurkan. Klien 1 mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang paling tinggi, dikarenakan Klien 1 mengatakan sering memakan buah jeruk yang merupakan buah kesukaannya, tidak minum teh atau kopi, memakan daging sapi dan ayam. Klien 2 mengalami peningkatan kadar hemoglobin dikarenakan mengkonsumsi buah pisang di pagi hari sebagai pengganti sarapan dan malamnya makan buah melon atau mangga, klien menyukai makan ayam dan tidak mengkonsumsi teh selama penerapan. Klien 3 mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang paling rendah karena kurang mengkonsumsi buah selama penerapan tetapi meningkatkan asupan protein hewani seperti daging ayam dan sapi. Sesuai dengan referensi dari penelitian yang dilakukan Yenny bahwa pola makan mempengaruhi kenaikan kadar hemoglobin, makanan yang kaya akan zat besi membantu meningkatkan produksi sel darah merah (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022). Referensi penelitian yang penulis baca menjelaskan bahwa remaja putri yang mengalami anemia di sebabkan oleh kebiasaan tidak sarapan, jarang konsumsi buah/sayur, daging, ikan, ayam, dan minum teh. Hal tersebut dapat dicegah dengan memberikan pengetahuan yang tepat tentang diet sehat, gaya hidup sehat, dan dampak dari anemia (Al-Alimi et al., 2018).

Hasil ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh pemberian sari kurma pada remaja putri dengan kadar hemoglobin menghasilkan terdapat pengaruh sari kurma dalam peningkatan kadar hemoglobin, terdapat 33 responden yang mengalami anemia ringan kemudian setelah konsumsi sari kurma berubah sebanyak 17 responden yang menjadi non anemia (Yuniarti & Damiri, 2020).

SIMPULAN

Pemberian sari kurma dilakukan selama 12 hari berturut-turut sebanyak 2x15 ml/hari setelah makan pagi dan makan malam. Hasil studi kasus menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ketiga subyek studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada ketiga subyek studi yang telah terlibat dalam studi kasus.

REFERENSI

- Adriani, P., Irmayanti, I., & Nurrahmah, S. (2021). Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.396>
- Al-Alimi, A. A., Bashanfer, S., & Morish, M. A. (2018). Prevalence of Iron Deficiency Anemia among University Students in Hodeida Province, Yemen. *Anemia*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/4157876>
- Arini, L. D. D., & Nabulatul Fanny dan Devi Pramita Sari. (2019a). *Pengaruh Mengkonsumsi Sari Kurma dan Buah Naga dengan*. 12(02).
- Arini, L. D. D., & Nabulatul Fanny dan Devi Pramita Sari. (2019b). *Pengaruh Mengkonsumsi Sari Kurma dan Buah Naga dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin untuk Pencegahan Anemia*. 12.
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. 4(3), 108–116. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/view/1130/1280>
- Durmaz, B. (2017). Validity and Reliability of Geriatric Depression Scale - 15 (Short Form) in Turkish older adults. In *Northern Clinics of Istanbul*. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>
- Harianja, W. Y., & Septyani, A. (2021). The effect of giving pure honey drink on the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent private vocational school. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 1(1), 15–21.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.



- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Khayati, N. (2018). *Relationship Of Mother Characteristics With Ability Of Early Detection Of Anemia On Pregnant Woman In Semarang City*. 2017.
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22-30.
- Mawaddah, S. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Media Informasi*, 15(2), 160-164. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.385>
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>
- Sholikhah, A. M., Mustar, Y. S., & Hariyanto, A. (2021). Anemia Di Kalangan Mahasiswi: Prevalensi Dan Kaitannya Dengan Prestasi Akademik. *Medical Technology and Public Health Journal*, 5(1), 8-18. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v5i1.1907>
- Sulistiawati, R., & Akbarini, O. F. (2019). *Pontianak International Health Conference (PIHC) Effect of dates palm extract on the status of anemia in adolescent girls at department of midwifery dormitory , health polytechnic of Pontianak International Health Conference (PIHC)*. 1-6.
- Umiyah, A., Qomari, S. N., & Habsyi, D. Al. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 651-655. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1212>
- United States Department of Agriculture, N. N. D. (2022). *USDA*. <https://doi.org/https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344698/nutrients>
- Yanto, A. (2023). Analisis Data Penelitian Keperawatan Untuk Tingkat Dasar dan Lanjut. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press* (1st ed., Vol. 1). Unimus Press. <https://unimuspress.unimus.ac.id/index.php/unimus/catalog/book/80>
- Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377-1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Yuniarti, & Damiri, Y. K. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Palangkaraya. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(2), 93-98.

