

**POTENSI PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP
PEMBERIAN JUS KURMA BAYAM MERAH PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 PALU**

SKRIPSI



**SAFITRI
201904058**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin terhadap Pemberian Jus Kurma Bayam Merah Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kendala daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimah hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, Juli 2023



Safitri

201904058

POTENSI PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PEMBERIAN JUS KURMA BAYAM MERAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 PALU

*The potential for increased hemoglobin levels in teenage females in SMA
Negeri 5, Palu*

Safitri, Masfufah, Ni Ketut Kariani
Ilmu Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan kekurangan jumlah sel darah merah dibawah 12 gr/dl yang umumnya dialami oleh remaja putri berusia 14-15 tahun. Dari data *United Nations Children's Fund* prevalensi sebanyak 22,7% anemia pada remaja di Indonesia usia 14-18 tahun. Sedangkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%, pada Wanita Usia Subur (WUS) prevalensi untuk usia (15-44 tahun) sebesar 63,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2020 di Palu menyatakan bahwa terdapat 16 orang usia 10-14 tahun dan sebanyak 22 orang usia 16-18 tahun mengalami anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh peningkatan kadar hemoglobin terhadap pemberian kombinasi jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu. Metode yang digunakan (*Pra- Eksperimental Design*) dengan menggunakan One group pra post test. Teknik sampel yaitu *Teknik purposive sampling*, dengan jumlah populasi sebanyak 46 yang didapatkan pada remaja putri anemia dengan jumlah sampel yaitu 23 dengan variabel independen pemberian jus kurma bayam merah, variabel dependen peningkatan hemoglobin pada remaja putri. Analisis univariat distribusi, frekuensi, persentase. Analisis bivariat, menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil *uji paired sample t test* menunjukkan ada pengaruh jus kurma bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu dengan *p-value* (0,000) ($<0,005$). Jus kurma bayam merah sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci: *Anemia*, Jus Kurma Bayam Merah, Kadar *Hemoglobin*, Remaja Putri.

**POTENSI PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP
PEMBERIAN JUS KURMA BAYAM MERAH PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Gizi Universitas Widya Nusantara



**SAFITRI
201904058**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

ABSTRACT

Anemia is a deficiency of red blood cells below 12 g/dl that mostly occurs in teenagers aged 14–15 years old. According to United Nations Children's Fund data, anemia prevalence was 22.7% among Indonesian teenagers aged 14–18 years old. But based on data from Basic Health Research in 2018, anemia prevalence in Indonesia was 23.7%, and in fertile women aged 15–44 years old, it was 63.8%. Based on data from the Health Offices of Central Sulawesi Provincial in 2020 in Palu, it was mentioned that there are 16 people aged 10–14 years and about 22 people aged 16–18 years who have anemia. This is due to the fact that they have menstrual periods every month, and are in a growth phase, so they need more iron intake. The aim of the study was to analyze the impact of increased hemoglobin levels on the administration of dates and red spinach juice in teenage females with anemia in SMA Neg 5, Palu. It uses the Pre-experimental design method by using a one-group pre-post test. Samples were taken by purposive sampling technique from 23 teenage females, with the administration of date and red spinach juice as an independent variable, and increased hemoglobin levels in teenage females as a dependent variable. Univariate analysis by distribution, frequency, and percentage. Bivariate analysis by using the paired sample t-test. The results of the paired sample t-test showed that there is an impact of red spinach juice on increased hemoglobin levels in teenage females in SMA Neg. 5, Palu, with a p-value = (0,000) (<0,005). Dates and red spinach juice as one of the solutions to increasing hemoglobin levels in teenage females.

Keywords: Anemia, Hemoglobin Levels, Young Women, Red Spinach Dates Juice.



LEMBAR PENGESAHAN

POTENSI PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PEMBERIAN JUS KURMA BAYAM MERAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 PALU

SKRIPSI

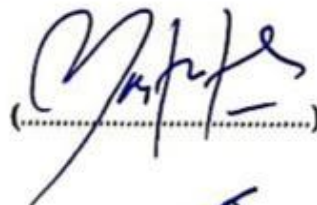
SAFITRI
201904058

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 21 Juli Tahun 2023

Putu Candriasih, SST.,M.Kes
NIDN. 4016066901



Masfufah, S.Gz.,M.P.H
NIDN. 0917119103



Ni Ketut Kariani, SKM.,M.Kes
NIDN. 0918129301



Mengetahui,
Rektor Universitas Widya Nusantara


Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.,
NIDN. 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis penulis menganturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ayahanda Marsada dan Ibunda Rohana, atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moril maupun materialnya. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Mei sampai Juni tahun 2023 ini ialah “Potensi peningkatan kadar hemoglobin terhadap pemberian jus kurma bayam merah pada remaja putri di SMA Negeri 5 Palu”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Rektor Universitas Widya Nusantara
3. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara
4. Ibu Masfufah, S.Gz., M.P.H selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ni Ketut Kariani, SKM.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Putu Candriasih, SST.,M.Kes Selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Salim selaku Sekolah SMA Negeri 5 Palu atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang tetap ditetapkan.

8. Kepada saudara dan saudari saya yaitu Sarina, Sarwan dan Irwandy selalu support untuk tetap semangat dan tidak untuk menyerah.
9. Kepada sahabat-sahabat saya Fransisca Claudia Lamboutoh, Popy Permatasari, Rukmiati Djailolo, Pausia, Cici Mutia, Ririn Andiana, Duwi Rahayu, Nurhasni, Noerviany, Fira Wahyuni, Devi Uliani, Nur Azizah, Nur Zakia, Wahyuni terima kasih atas segala waktu, dukungan dan semangat doa yang telah diberikan kepada penulis.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulisan sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu gizi.

Palu, Juli 2023



Safitri
201904058

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL/COVER	i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	14
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel Penelitian	18
E. Definisi Operasional	19
F. Alat dan Bahan	20
G. Instrumen Penelitian	21
H. Teknik Pengambilan Data	21

I. Analisis Data	21
J. Bagan Alur Penelitian	22
K. Kode Etik	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil	23
B. Pembahasan	26
C. Keterbatasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31
DOKUEMNTASI	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Anemia	8
Tabel 2.2 Batasan Umur dan Jenis Kelamin	10
Tabel 2.3 Kandungan Nutrisi Kurma	12
Tabel 2.4 Kandungan Nutrisi Bayam Merah	13
Tabel 2.5 Definisi Operasional	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kurma Ajwa	12
Gambar 1.2 Bayam Merah	13
Gambar 2.1 Kerangka Teori	14
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	15
Gambar 2.3 Bagan Alur Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Tujuan Bakesbangpol
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan
- Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Turun Penelitian di SMA 5 Negeri Palu
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Formulir Pernyataan Kesediaan Sebagai Responden
- Lampiran 8 Lembar Kontrol Pemberian Jus Kurma Bayam Merah
- Lampiran 9 Formulir Pengumpulan Data
- Lampiran 10 Surat Balasan Permohonan Turun Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Selesai Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Uji Analisis *Paired Sample t test*
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Anemia merupakan suatu keadaan kekurangan jumlah sel darah merah dibawah 12 gr/dl yang umumnya dialami oleh remaja putri berusia 14-15 tahun (Taufiq, Biomed & Rahmadia, 2020). Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada 10-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun sedangkan remaja putra terjadi pada usia 14 tahun (Nurazizah, Idartanti & Kartini, 2022).

Remaja putri berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, hal ini terlihat pada munculnya beberapa perubahan fisik dan mental (Puspikawati dkk., 2021). Anemia merupakan masalah kesehatan utama masyarakat yang sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Penyakit ini menyebabkan kecacatan kronis dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan, ekonomi dan kesejahteraan sosial. Anemia lebih sering terjadi pada wanita muda dibandingkan pria. Hal ini terjadi karena remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang lebih banyak mengonsumsi makanan nabati menyebabkan asupan zat besi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian (Budiarti, Anik, & Wirani, 2021).

Remaja yang masih banyak makan sembarangan tanpa melihat kualitas gizi tersebut. Remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan datang. Oleh karena itu, gaya hidup sehat demi terpenuhinya gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar berbagai permasalahan kesehatan untuk mencegah timbulnya masalah gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktifitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal empat pilar gizi seimbang (Nuraisyah Wulandari Panjaitan dkk, 2022). Anemia pada remaja putri akan menjadi masalah yang terus menerus

akan menjadi masalah yang berkelanjutan jika tidak ditangani dengan baik (Bakri, Alwi, & Multazam, 2023).

Menurut hasil data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia usia 14 – 18 tahun berkisar sebanyak 22,7 % dimana suatu keadaan mereka tidak memiliki darah merah yang baik untuk membawa oksigen keseluruh tubuh. Pada Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2018 masalah yang dihadapi remaja Indonesia yaitu masalah gizi mikronutrien yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan yang mengalami anemia dari sebagian besar disebabkan karena remaja kekurangan zat besi.

Menurut data Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD) jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Palu adalah sebanyak 30. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2014 yang mengalami peningkatan menjadi 431 orang (0,16%) dari 264.915 jiwa di usia 10-14 tahun, dan sebanyak 454 orang (0,17%) dari 263.416 jiwa di usia 16-18 tahun. Sedangkan penelitian tahun 2020 di Palu menyatakan bahwa terdapat 16 orang usia 10-14 tahun dan sebanyak 22 orang usia 16-18 tahun yang mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kota Palu 2014, mengacu dari Suryani, Rafika, & Gani, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%, prevalensi pada Wanita Usia Subur (WUS) untuk usia (15-44 tahun) sebesar 63,8%. Hal ini jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan. Dalam upaya penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri.

Anemia gizi pada remaja putri disebabkan oleh keterampilan dalam hal memilih makanan atau minuman, dimana remaja putri akibat kurang kepedulian orang tua, masyarakat dan belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja sehingga upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah secara

bertahap dan berkesinambungan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet perminggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri yang mengalami anemia (Teti Rahmawati, 2018).

Adapun cara mencegah dan menanggulangi masalah anemia pada remaja putri adalah farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi 1 tablet Fe setiap hari. Cara kedua non farmakologi melihat bayam merah yang murah disekitar yang bisa dimanfaatkan dengan mengatasi anemia (Puspikawati dkk., 2021). Bayam merah diolah dalam bentuk jus dengan daun bayam merah yang segar terdapat sebanyak 54 lembar atau sekitar 100 gram yang dapat meningkatkan konsumsi zat besi yang baik. Bayam merah bersumber dari pangan nabati yang kaya akan berbagai nutrisi khususnya zat besi yang cukup tinggi yaitu sebanyak 7 mg per 180 gram (Patimah, Rahmandari & Kurnia, 2022). Bayam merah dikonsumsi oleh ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb. Penelitian lain membuktikan pemberian jus bayam merah ditambah dengan madu yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu hamil dapat meningkatkan kadar Hb (Dewi, Panjaitan, & Ramadhani, 2021).

Adapun contoh lainnya adalah kurma ajwa yang kaya akan karbohidrat untuk menyediakan energi yang cukup. Konsumsi rutin kurma ajwa setiap hari membantu menjaga tubuh dan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan hemoglobin dalam darah.

Kurma Ajwa adalah kurma hitam yang teksturnya lembut dan tidak terlalu manis namun rasanya hampir seperti kismis (Bakri, Alwi, & Multazam, 2023). Kurma yang dimakan secara teratur dapat membantu melindungi tubuh dari gangguan kesehatan. Jika sampai 100 gram atau sekitar 5-7 butir kurma dimakan secara teratur selama 14 hari, maka dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan hemoglobin orang yang mengkonsumsinya. Kurma dengan berat 100 gram mengandung protein 2,81 gram, serat 7,1 gram, kalsium 35 mg, karbohidrat 88,78 gram, vitamin C 0,4 gram dan zat besi 1,02 mg, dimana zat besi merupakan bagian dari hemoglobin. Dalam sel darah merah, yang menentukan kapasitas pembawa oksigen darah dan membantu mengatasi anemia. Kurma ajwa yang dimakan secara teratur dapat membantu melindungi tubuh dari gangguan kesehatan.

Jika sampai 100 gram atau sekitar 5-7 butir kurma dimakan secara teratur selama 14 hari, maka dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kurma ajwa memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan hemoglobin orang yang mengkonsumsinya. Kurma dengan berat 100 gram mengandung protein 2,81 gram, serat 7,1 gram, kalsium 35 mg, karbohidrat 88,78 gram, vitamin C 0,4 gram dan zat besi 1,02 mg, dimana zat besi merupakan bagian dari hemoglobin. Dalam sel darah merah, yang menentukan kapasitas pembawa oksigen darah dan membantu mengatasi anemia (Yulianti & Utami, 2021).

Adapun penelitian terdahulu dari hasil *World Healthiest's Food Rating*, dengan jus bayam, yang memiliki konsentrasi 50%, efektif meningkatkan hemoglobin. Hemoglobin pertama kali diuji pada tikus putih secara genetik mirip dengan manusia. Dalam penelitian ini, kemanjuran terapi kombinasi jus bayam jeruk dan madu efektif meningkatkan hemoglobin untuk ibu hamil dengan anemia. Zat besi sulit diserap tubuh Vitamin C diperlukan untuk penyerapan zat besi yang optimal. Dalam terapi Itu adalah madu kecuali para ilmuwan menggunakannya sebagai zat penyedap (pemanis) dalam jus madu. Salah satu kegunaan madu adalah memberikan lebih banyak zat besi dan vitamin C secara efektif yang meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah (Rohmatika & Wulandari, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada saat dilakukan wawancara remaja putri di SMA Negeri 5 Palu terdapat sekelompok remaja putri sedang berkumpul (duduk) yang berjumlah 8 remaja putri. Dari hasil wawancara mereka mengatakan saat ini belum pernah mendapatkan tablet Fe, namun sudah pernah sebelumnya mendapatkan tablet Fe waktu masih sekolah menengah pertama (SMP). Dari 8 remaja putri terdapat 4 remaja putri mengatakan menolak mengkonsumsi Fe dikarenakan efek samping dari tablet Fe, fases keras berwarna kehitaman, ada yang mengatakan mengalami mual muntah, dan sebagian dari mereka mengatakan malas mengkonsumsi tablet Fe. Terkait dari segi pengetahuan mereka masih belum mengetahui masalah anemia seperti dampak dari anemia, dan bahkan belum mengetahui bagaimana cara mengatasi anemia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuktikan apakah ada pengaruh peningkatan kadar hemoglobin remaja putri dengan pemberian kombinasi jus kurma bayam merah ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh peningkatan kadar hemoglobin terhadap pemberian kombinasi jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu

2. Tujuan Khusus

- a. Menguraikan gambaran karakteristik seperti usia dan kelas pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu
- b. Menguraikan gambaran peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu
- c. Menganalisis adanya pengaruh peningkatan kadar hemoglobin dengan pemberian kombinasi jus kurma bayam merah pada remaja putri anemia di SMA Negeri 5 Palu

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi atau bahan bacaan untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh peningkatan kadar hemoglobin remaja putri dengan pendidikan gizi dan jus kurma bayam merah

2. Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang peningkatan kadar hemoglobin remaja putri dengan pemberian jus kurma bayam merah.

3. Tempat Penelitian

Sebagai acuan referensi dalam mencegah masalah anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Fitriasyah, I. & Rahman, A. 2020. 'Sosialisasi cookies tepung kedelai (Glicine Max L), tepung bayam (Amaranthus Tricolor L,) dan sari jeruk nipis (Citous Aurantifolia S.) sebagai makanan 31ndonesia31e penderita anemia di Madrasah Aliyah Negeri (MAN 2) kota Palu'. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3. No. 1. Hlm. 06-12
- Adriani, P, Irmayanti. & Nurrahman, S. 2021. 'Pengaruh Sari Kurma (Phonix Dactylifera) terhadap Peningkatan Kadar hemoglobin pada remaja putri'. *Jurnal SMART Kebidanan* Vol. 8 No. 1. Hlm 1-5.
- Aulya, Y, Siauta, J. A. & Nizmadilla. 2022. 'Analisis anemia pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Vol. 4 No. 4. Hlm 1377-1386
- Bakri, R, Alwi M. K. & Multazam, A. M. 2023. 'Pengaruh konsumsi kurma ajwa (*Phenix Dactylifera L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kejadian anemia remaja. *Journal Muslim Community Health*. Vol. 4 No. 3. Hlm 108-116
- Budiarti, A, Anik, S. & Wirani, N. P. G. 2020. 'Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di 31ndonesi. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. Vol. 6. No. 2 Hlm 137-141.
- Dewi, S. S. S., Panjaitan, M. N. & Ramadhani, D. 2021. 'Pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di kelurahan losung kecamatan padangsidimpuan selatan kota Pudangsidimpuan tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Vol. 6 No. 1 juni 2021
- Henny, J, Yuslianti, E. R. & Rakhmat, I. I. 2021. 'Sayuran dan Buah Berwarna Merah Antioksidan Penangkal Radikal Bebas. *Deepublish Publisher*
- Herwandar, F. R. & Soviyati, E. 2020. Pengaruh kadar hemoglobin pada remaja premenarche dan postmenarche di desa ragawacana kecamatan kramatmulya kabupaten keningan hahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*. Vol. 11 No. 1
- Jaya, N., Sary L., Astriana & Putri, R. D. 2020. 'Manfaat bayam merah (Amaranthus Gangeticus). Untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 6. No. 1 Hlm 1-7.
- Julaecha, 2023. 'Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. Vol. 2. No. 2
- Junita, D. & Wulansari, A. 2021. 'Pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri di SMAN 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan* Vol. 3. No. 1. Hlm 148.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Kenali Masalah Gizi yang Mengancam Remaja Indonesia.
- Kemenkes, RI. 2019. 'Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Nasruddin, H., Syamsu R. F. & Permatasari, D. 2021. 'Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indoensia*. Vol. 1. No. 4. Hlm 357-364
- Nurazizah, Y. I., Idartanti, D. & Kartini A. 2022. 'Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal Health and Nutritions*. Vol. 8. No. 2 p. 44. Doi:10.52365/jhn.v8i2.545.
- Nursalam, 2008. 'Konsep dan Penerapan Metodologi Peneletian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Patimah, S., Rahmandani, & Kurnia, H. 2020. 'Perbandingan pemberian jus bayam merah dan bayam hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Bidan Komunitas*. Vol. 5. No. 1. Hlm 23-31
- Panjaitan N. W., Hasibuan S. S., Faradillah., Hasibuan Y. N. P., Yunita A. WK., Anggraini D. R., Sibuea A. A. Z. 2022. Analisis tingkat pengetahuan tentang gizi bagi remaja putri di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.1 No. 1
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wardoyo, D. A. H., Pertiwi, R, Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M, Yunita, D. 2021. 'Pendidikan gizi tentang anemia pada remaja di Kecamatan Bayuwangi Jawa Timur. *Jurnal Medis Gizi Kesmas*.
- Rahmawati T. 2018. 'Case study dalam mengatasi anemia pada remaja putri di keluarga Model HEMA Coach (Health Education Modifikasi Perilaku dan Coaching). *Journal Faletahan Health*. Vol.5 No.2 Hlm 61-68.
- Rohmatika, D. & Wulandari, I. S. 2019. 'Analisis dampak terapi kombinasi jus bayam hijau dan madu terhadap kadar hemoglobin dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol. 10. No. 1. Hlm 86-95
- Kehidupan (HPK) di SMA Serdang Murni Lubuk Pakam. Skripsi. Politeknis Kesehatan Medan. Medan
- Taslim, R. & Fatmawati. 2021. 'Solusi tepat meningkatkan Hemoglobin (Hb) tanpa indonesia darah (Berdasarkan Evidence Based Paractice). Medis Sains Indonesia
- Taufiq, Z, Biomed, M & Rahmadia, K. 2020. 'Aku Sehat tanpa Anemia Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri. CV Wonderland Family Publisher

- Theresya, N. & Putri, F. R. W. 2021. 'Hubungan antara tingkat pengetahuan anemia pendapatan orang tua dan pola menstruasi dengan status anemia pada remaja siswi smp kelas VII di kota palangka raya. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya. Palangkaraya.
- United Nations Children's Fund. 2021. 'Strategi komunikasi perubahan 33ndone dan perilaku : meningkatkan gizi remaja di 33ndonesia UNICEF. Jakarta
- Yulianti, T. & Utami I. T. 2021. 'Pemberian kurma ajwa terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.. *Journal Human Care* Vol. 6. No. 2. Hlm 370-375
- Yuniarti, & Damri, Y. K. 2020. 'Pengaruh pemberian sari kurma pada remaja putri dengan kadar hemoglobin di Palangka Raya. *Jurnal Midwifery*. Vol. 5. No. 2. Hlm 93-98
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. R., Hardiningsih, Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., Ropitasari. 2020. 'Hubungan pengetahuan remaja tentang konsumsi zat besi dengan kejadian anemia di SMP 18 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol. 8. No.1