

## **HUBUNGAN PEMBERIAN KURMA DENGAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 PAGARAN TAPAH KABUPATEN ROKAN HULU**

**Eka Yuli Handayani<sup>(1)</sup>, Armia Ariska<sup>(2)</sup>, Muhammad Arif Ismail<sup>(3)</sup>, Nina Surya  
Fitri Yanti<sup>(4)</sup>**

<sup>(1)</sup>Prodi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,  
Indonesia

Email: [ekayulihandayani@gmail.com](mailto:ekayulihandayani@gmail.com)

<sup>(2)</sup>Prodi Sarjana Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,  
Indonesia

Email: [armiaariska@gmail.com](mailto:armiaariska@gmail.com)

<sup>(3,4)</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir  
Pengaraian, Indonesia

Email: [muhammadarifismail0022@gmail.com](mailto:muhammadarifismail0022@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin pada darah kurang dari ambang batas normal. Tingginya kejadian anemia pada remaja putri disebabkan kekurangan zat besi. Zat besi dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kandungan hemoglobin yang rendah menjadi indikator terhadap penyakit anemia. Kurma memiliki kandungan zat besi yang tinggi sehingga dipercaya dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui hubungan pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada remaja di SMAN 1 Pagaran Tapah, Kabupaten Rokan Hulu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian Pra eksperimen dengan rancangan one group pre test and post tes design. Pengumpulan data menggunakan lembar ceklis sedangkan analisis data menggunakan uji T- Dependen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kadar Hb remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu sebelum pemberian buah kurma sebesar 12,107 dengan standar deviasi 0,6638. Rata-rata kadar Hb remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu setelah pemberian buah kurma sebesar 13,563 dengan standar deviasi 1,0074. Terlihat bahwa selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian buah kurma sebesar 1,4567 dengan standar deviasi 1,5876. Artinya ada kenaikan kadar Hb setelah dilakukan pemberian buah kurma. Ada efektifitas pemberian buah kurma pada remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu, dengan p-value = 0,000. Diharapkan kepada remaja putri untuk dapat menggunakan kurma dalam meningkatkan Hb dalam mencegah anemia.

Kata Kunci : Anemia, Hemoglobin (Hb), Kurma, Remaja

**ABSTRACT**

*Anemia is a medical condition in which the hemoglobin level in the blood is less than the normal threshold. The high incidence of anemia in young women is due to iron deficiency. Iron is needed by the body for the formation of hemoglobin in red blood cells. Low hemoglobin content is an indicator of anemia. Dates have a high iron content so they are believed to increase hemoglobin levels in the blood. This study aims to determine the relationship of giving dates to hemoglobin (Hb) levels in adolescents at SMAN 1 Pagaran Tapah, Rokan Hulu Regency. This research method is quantitative analytic with a pre-experimental research design with a one group pre-test and post-test design. Data collection uses a checklist while data analysis uses the T-Dependent test. The sample in this study amounted to 30 respondents. The results of this study showed that the average Hb level of young women at SMAN 1 Pagaran Tapah, Rokan Hulu Regency before giving dates was 12.107 with a standard deviation of 0.6638. The average Hb level for young women at SMAN 1 Pagaran Tapah, Rokan Hulu Regency after giving dates was 13.563 with a standard deviation of 1.0074. It can be seen that the average difference before and after giving dates is 1.4567 with a standard deviation of 1.5876. This means that there is an increase in Hb levels after giving dates. It is hoped that young women can use dates to increase Hb to prevent anemia.*

*Keyword : Anemia, Dates, Hemoglobin (Hb)*

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia, khususnya pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena pada remaja wanita mengalami menstruasi setiap bulannya. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja putri dapat disebabkan karena sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Agustina *et al.* 2017). Disamping itu aktivitas dan gaya hidup remaja yang serba instan sering membuat asupan nutrisi pada remaja kurang mencukupi, khususnya zat besi. Kurangnya zat besi dalam darah berdampak kepada rendahnya kadar hemoglobin atau sel darah merah yang dapat menyebabkan terjadinya anemia (Adriani *et al.* 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2013) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Menurut WHO, Sebanyak 30% dari populasi penduduk dunia diperkirakan menderita anemia, terutama remaja dan ibu hamil. Prevalensi anemia remaja di dunia berkisar 40-88%. Data survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, prevalensi anemia pada anak 5-12 tahun di Indonesia sebesar 26%, pada remaja usia 13-18 tahun sebesar 40%, yakni pada remaja wanita 23% dan pada remaja laki-laki sebesar 17% (Rahayu, 2021). Sementara itu, data prevalensi anemia di Provinsi Riau, yaitu berkisar 25,1% dan 19,4% pada rentang usia 15-24 tahun (Apriyanti, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin pada darah kurang dari ambang batas normal (Aini, 2020). Tingginya kejadian anemia pada remaja

disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, yakni tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh, diantaranya adalah asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi (Fitria, 2020).

Zat besi dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang terdapat pada sel darah merah berfungsi mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel/jaringan tubuh (Kemenkes, 2018). Penurunan kadar hemoglobin pada darah mempengaruhi kapasitas dalam mengikat oksigen (Aisah *et al.* 2022). Hemoglobin (Hb) merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Kandungan hemoglobin yang rendah menjadi indikator terhadap penyakit anemia. Dampak rendahnya kadar hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berupa menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik (Cholifah, 2018).

Penanganan dalam mengatasi rendahnya kadar hemoglobin pada darah dapat dilakukan dengan pemberian suplemen zat besi. Namun, pada beberapa penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian suplemen zat besi terhadap peningkatan Hb. Hal ini mengindikasikan bahwa suplemen zat besi dianggap kurang optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu pemberian suplemen zat besi memiliki efek samping. Diantara efek samping yang ditimbulkan dari suplemen zat besi tersebut adalah munculnya rasa mual, muntah, perut tidak enak, dan susah buang besar (Aisah *et al.* 2022).

Kurang efektifnya pemberian suplemen zat besi pada tubuh secara langsung juga disebabkan penyerapan zat besi yang dilakukan tubuh tidak sempurna. Penyerapan zat besi juga dipengaruhi oleh kandungan vitamin C. Vitamin C merupakan faktor utama yang mendorong penyerapan zat besi *nonheme*. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi nonheme sampai empat kali lipat (Agustina, *et al.*, 2017). Menurut Aisah, *et al.* (2022) penyerapan zat gizi besi di dalam tubuh sangat dipengaruhi oleh vitamin C. Peran vitamin C di dalam tubuh yakni membantu memproduksi zat besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus, sehingga mudah di absorpsi. Selain itu Vitamin C dapat menambah keasaman di dalam usus halus sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%.

Salah satu cara untuk mengatasi atau mencegah defisiensi zat besi adalah dengan melakukan fortifikasi makanan, yaitu penambahan zat gizi pada makanan dengan kadar lebih tinggi, khususnya pada zat besi. Makanan yang difortifikasi mengandung zat besi yang tinggi, yaitu daging ternak, daging merah, unggas, hati, ikan, tuna salmon, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Buah buahan yang biasa dikonsumsi untuk menaikkan kadar zat besi salah satunya adalah buah kurma. Buah kurma memiliki jumlah kadar zat besi yang lebih tinggi, dalam satu buah kurma terdapat zat besi sebanyak 1,2 mg (Fitriani, *et al.*, 2021). Disamping memiliki kandungan zat besi yang tinggi, pada buah kurma juga terdapat kandungan vitamin C yang besar, yakni

sebanyak 6,1 mg (Aini, 2020). Menurut Sangging dan Abdillah, (2017) kombinasi buah kurma yang kaya akan kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dapat memperbaiki kadar Hb pada pasien anemia

Penelitian mengenai pengaruh buah kurma dalam meningkatkan kadar Hb sudah pernah dilakukan, penelitian yang telah dilakukan oleh Fatimah *et al.* (2022) memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian buah kurma 50g selama 7 hari terhadap peningkatan kadar Hb remaja. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Aini (2020), menunjukkan bahwa pemberian sari kurma secara signifikan dapat meningkatkan kadar Hb sekitar 70% dari total responden, dengan rata-rata kenaikan kadar Hb sebanyak 1,2 gr. Selanjutnya, penelitian Wati *et al.* (2021) menunjukkan hal yang sama bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri.

Berdasarkan studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Pagaran Tapah, ditemukan beberapa remaja putri yang memiliki kadar Hb di bawah batas normal. Peneliti juga menemukan bahwa remaja putri SMA N 1 Pagaran Tapah belum mengetahui cara penanganan dalam mengatasi kadar Hb rendah selain dengan mengkonsumsi suplemen zat besi yang terjual bebas. Selain itu remaja putri tersebut juga belum pernah mengkonsumsi buah kurma untuk mengatasi kadar Hb rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh buah kurma terhadap kadar Hb pada remaja SMAN 1 Pagaran Tapah.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kadar Hb pada remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini di laksanakan di SMAN 1 Pagaran Tapah, Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan Februari-Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMAN 1 Pagaran Tapah sebanyak 36 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang ditentukan menggunakan rumus slovin dengan teknik sampling *Purposive Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menjelaskan serta mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti dan analisis bivariat untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisis bivariat akan menguraikan perbedaan mean variabel kadar Hb. Analisis bivariat dilakukan dengan uji T-dependen pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (alpha 0,05) untuk mengetahui perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah dilakukan pemberian buah kurma.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****A. Hasil**

Tabel 1. Rata-rata kadar Hb sebelum pemberian kurma

Variabel	Mean	± SD	Min – Max
Pre Test	12,107	0,6638	10,5 – 13,2

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.1, diperoleh data rata-rata kadar Hb sebelum pemberian kurma adalah 12,107 dengan standar deviasi sebesar 0,6638. Kadar Hb terendah adalah 10,5 dan kadar Hb tertinggi adalah 13,2.

Tabel 2. Rata-rata kadar Hb sebelum pemberian kurma

Variabel	Mean	± SD	Min – Max
Post Test	13,563	1,0074	11,2 – 15,6

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.2, diperoleh data rata-rata kadar Hb setelah pemberian kurma adalah 13,563 dengan standar deviasi sebesar 1,0074. Kadar Hb terendah adalah 11,2 dan kadar Hb tertinggi adalah 15,6.

Tabel 3. Uji T-dependent pemberian kurma terhadap kadar Hb Pada Remaja Putri SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu

Variabel	Mean	± SD	P-Value	N
Pre Test dan Post Test	-1,4567	0,5876	0,000	30

Berdasarkan hasil analisis bivariat *T-dependent*, didapatkan selisih rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian buah kurma sebesar 1,4567 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,5876. Nilai *P-Value* sebesar 0,000 menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terhadap kenaikan kadar Hb setelah pemberian buah kurma.

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 sampel didapatkan data bahwa kadar Hb setelah pemberian buah kurma lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian buah kurma. Rata-rata kadar Hb remaja putri SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu sebelum dilakukan pemberian buah kurma sebesar 12,107, sementara itu rata-rata kadar Hb setelah pemberian buah kurma naik menjadi 13,563. Dari nilai tersebut didapatkan bahwa rata-rata kenaikan kadar Hb pada 30 sampel sebesar 1,4567. Hasil analisis uji statistik *T – dependent* diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Hal menunjukkan nilai  $p < 0,005$ , yang berarti hipotesa diterima, yakni terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar Hb remaja putri di SMA N 1 Pagaran Tapah.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok rawan menderita anemia dan banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global (Aisyah, *et.al*, 2022). Tingginya kasus anemia pada remaja putri disebabkan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, asupan makanan yang rendah, kebutuhan zat besi meningkat karena proses percepatan pertumbuhan (*growth spirit*), dan melakukan pembatasan konsumsi makanan sehingga konsentrasi zat besi dalam darah dapat berkurang dan kadar hemoglobin atau sel darah merah menurun yang menyebabkan terjadinya anemia (Adriani, *et.al*, 2021)

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. Buah kurma juga merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki zat-zat sebagai berikut Gula (campuran glukosa, sukrosa, dan fruktosa, protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim yang dapat berperan dalam melawan penyakit, khususnya anemia (Aisyah, *et.al*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aisyah, *et.al*, (2022) tentang pengaruh pemberian buah kurma (*Phoenix dactylifera L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan feritin pada mahasiswi. Hasil penelitian Aisyah dkk. menunjukkan bahwa pemberian buah kurma pada remaja putri dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah 10,9 dan setelah perlakuan adalah 12,3. Berdasarkan uji independen *t-test* dapat diketahui bahwa perbedaan selisih kadar hemoglobin Setelah Perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p = 0,132$  yang artinya terdapat perbedaan selisih kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok control.

Menurut Fatimah, dkk. (2021), pemberian buah kurma kepada remaja putri dapat meningkatkan kadar Hb. Hal ini sejalan dengan hasil penelitiannya tentang efek pemberian buah kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Pemberian kurma kepada remaja putri selama tujuh

hari efektif meningkatkan kadar Hb, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired t-test* dengan nilai  $p=0,001$ .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata kadar Hb remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu sebelum pemberian buah kurma sebesar 12,107 dengan standar deviasi 0,6638.
2. Rata-rata kadar Hb remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu setelah pemberian buah kurma sebesar 13,563 dengan standar deviasi 1,0074. Terlihat bahwa selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian buah kurma sebesar 1,4567 dengan standar deviasi 1,5876. Artinya ada kenaikan kadar Hb setelah dilakukan pemberian buah kurma.
3. Ada efektifitas pemberian buah kurma pada remaja putri di SMAN 1 Pagaran Tapah Kabupaten Rokan Hulu, dengan *p-value* = 0,000

### **B. Saran**

1. Bagi Prodi Sarjana Kebidanan  
Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian
2. Bagi Mahasiswi Kebidanan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi mahasiswi kebidanan bahwa pemberian buah kurma dapat meningkatkan kadar Hb khususnya pada remaja putri.
3. Bagi Peneliti  
Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai pemahaman dan informasi bahwa pemberian buah kurma dapat meningkatkan kadar Hb khususnya pada remaja putri.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan desain, variabel yang berbeda dan sampel lebih banyak

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, P., Irmayanti., Nurrahmah, S. 2021. Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal SMART Kebidanan*. 8 (1), 1-5.
- Agustina, *et al.* 2017. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers. Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII.
- Aini, E.N. 2020. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Dan Upaya Penanganan Anemia Pada Remaja di SMAS Unggulan Bppt Darus Sholah Jember. *Jurnal Idaman*, 4(2), 77-83.
- Aisah., Rasyid, R., Rifinda, D.Z., dan Masrul. Pengaruh pemberian buah kurma (*Phoenix Dactylifera* L) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan feritin pada mahasiswi. *JABJ*. 11(2), 126-134.
- Aliviameita, A., Puspitasari. 2019. *Buku Ajar Hematologi*. UMSIDA Press. Jawa Timur.
- Apriyanti, F. 2019. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 3(2).
- Cholifah, N., Wulandari, A. 2018. Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *The 8 th University Research Colloquium* 2018. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Damayanti, D., Pritasari, dan Tri, N. 2017. *Ilmu Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fatimah., Aprilia, I.V., Pibriyanti, K., dan Nabawiyah, H. 2022. Efek pemberian kurma (*Phoenix dactylifera* L.) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *MGMI*. 13(2),97-104.
- Fitria, M. Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Jurnal Infokes*. 10 (2), 299-305.
- Irmawati, Rosdiana, R. 2020. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9(2), 1051-1056.
- Manan, A., Dinengsih, S., dan Siauta, A.J. 2021. The Effect of Date Fruit Consumption on Hemoglobin Levels in Pregnant Women in Trimester III. *Jurnal MIDPRO*. 13(1), 78-84.
- Rahayu, T.B., Wahyu, Y.A. 2021. Increasing Of Hemoglobin Level In Adolescent Female Through Giving Of Date Palm Fruit (*Phoenix dactylifera*). *Jurnal MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal And Neonatal Health Journal)*. 49-56.

- Sari, A., Pamungkasari, E.P., dan Dewi, R.L.Y. 2018. The addition of dates palm (*Phoenix dactylifera*) on iron supplementation (Fe) increases the hemoglobin level of adolescent girls with anemia. *Bali Medical Journal*. 7(2), 356-360.
- Singging, P.R.A., Abdillah, A. 2017. Efektivitas sari buah kurma terhadap Anemia Defisiensi Besi (ADB) pada Balita. *MAJORITY*. 6(2).
- Umiyah, A., Qomari, N.S., Habsyi, A.D. 2021. Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kenaikan hemoglobin pada remaja. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. 16(3).
- Utami, N., Graharti, R. 2017. Kurma (*Phoenix dactylifera*) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi. *JK Unila*. 1(3), 591-597.
- Wati, S.Y., Hasibuan, S.L. 2021. The Effect of Giving Date Palm Juice (*Phoenix Dactylifera*) and Mung Beans (*Vigna Radiata*) on The Increasing Hemoglobin of Young Woman in Class XI Students at SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Science Midwifery*. 9(1).
- Zahara, J.D., Surtimanah, T. 2022. Kajian naratif: praktik konsumsi jenis makanan untuk peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Sehat Masada*. 16(2), 284-292.