

THE EFFECTIVENESS OF GIVING DATES AGAINST INCREASED HEMOGLOBIN LEVELS IN ANEMIC ADOLESCENT GIRL: SYSTEMATIC REVIEW

Efektifitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia: Systematic review

Ayu Andini Triana, Popi Sopiah*, Rafika Rosyda

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Daerah Sumedang, S1 Keperawatan. Jl. Margamukti No. 93 Licin, Cimalaka, Sumedang, 45353, Indonesia;

*Corresponding author email: popisopiah@upi.edu

How to cite: Triana AA, Sopiah P, Rosyda R. 2024. The effectiveness of giving dates against increased hemoglobin levels in anemic adolescent girl: Systematic review. *Bul. Vet. Udayana*. 16(1): 284-293. DOI: <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i01.p115>

Abstract

The most common nutritional problem suffered by children and adolescents throughout the world is iron deficiency anemia (ADB) which occurs in developing countries, including Indonesia. One of the main causes of anemia in society is iron deficiency anemia, which occurs due to a lack of iron in the blood, which can be caused by malnutrition. Anemia can be prevented with non-pharmacological therapy, one of which is dates which can increase hemoglobin levels because they contain high levels of iron. Objective of this article was to review and synthesize the results of existing research findings regarding the effectiveness of giving dates to increase hemoglobin levels in anemic adolescent girls. This research is a systematic review by reviewing several articles from 3 databases, namely Google Scholar, PUBMED and Cochrane Library, so that 12 relevant articles were obtained for further review. The results of a research review of 12 articles stated that dates are a non-pharmacological therapy that is able to increase hemoglobin levels in adolescent girls by containing many ingredients that are good for the health of adolescent girls so that they can prevent anemia. There is an effect of giving dates on increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls.

Keywords: Adolescent, anemia, hemoglobin level, phoenix dactylifera

Abstrak

Masalah nutrisi tersering yang diderita anak-anak dan remaja di seluruh dunia yaitu anemia defisiensi besi (ADB) yang terjadi di negara-negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu penyebab utama anemia di masyarakat adalah anemia defisiensi besi, yang terjadi karena kekurangan zat besi dalam darah, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi. Anemia dapat dicegah dengan terapi non farmakologi salah satunya adalah kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung zat besi yang tinggi. Tujuan penulisan ini adalah untuk menelaah dan mensintesis hasil temuan riset yang ada tentang efektifitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Penelitian ini merupakan systematic review dengan mereview beberapa artikel dari 3 database yaitu google scholar, PUBMED dan Cochrane Library sehingga didapatkan 12 artikel yang relevan untuk direview lebih lanjut. Hasil penelitian review dari 12 artikel menyatakan bahwa kurma adalah salah satu terapi non farmakologi yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan memiliki banyak kandungan yang baik bagi kesehatan remaja putri sehingga mampu mencegah dari terjadinya anemia. Ada pengaruh dalam pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

Kata kunci: Remaja, anemia, kadar hemoglobin, kurma

PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu masalah defisiensi zat gizi yang rentan terhadap kelompok remaja putri (Nurul Utami Dan Risti Graharti, 2017). Masalah nutrisi tersering yang diderita anak-anak dan remaja di seluruh dunia yaitu anemia defisiensi besi (ADB) yang terjadi di negara-negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Sekitar 30% orang di seluruh dunia menderita anemia defisiensi besi, sebagian besar dari mereka hidup di negara berkembang. (Fitriany & Saputri, 2018). *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 diperkirakan bahwa setengah miliar wanita usia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia 30% (539 juta. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) 32% orang Indonesia mengalami anemia atau tiga dari sepuluh (14,7 juta) remaja Indonesia menderita penyakit anemia (Marselina *et al.*, 2022) sementara prevalensi anemia di Jawa Barat mencapai 40% (1,7 juta) remaja putri. Salah satu penyebab utama anemia di masyarakat adalah anemia defisiensi besi, yang terjadi karena kekurangan zat besi dalam darah, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi (Nurul Utami Dan Risti Graharti, 2017). Anemia defisiensi zat besi (ADB) sering dialami remaja putri, karena remaja putri mengalami masa pubertas, saat perkembangan mereka cepat dan kebutuhan zat besi meningkat (Setiawati *et al.*, 2023). Remaja putri selalu ingin menurunkan berat badan, tetapi mereka seringkali melakukannya dengan cara yang salah, seperti tidak mengonsumsi cukup zat besi dan vitamin C. (Setiawati *et al.*, 2023). Remaja putri juga membutuhkan dua kali lebih banyak zat besi daripada yang mereka peroleh selama menstruasi (Setiawati *et al.*, 2023).

Hasil penelitian Ridwan (2018) menyatakan bahwa Seorang wanita lebih rentan berisiko terkena anemia atau anemia defisiensi besi dibandingkan dengan laki-laki, mengingat bahwa wanita mengalami menstruasi setiap bulannya dan akan kehilangan zat besi sekitar 1,4 mg/hari, untuk menjaga keseimbangan zat besi di dalam tubuh, seorang wanita memerlukan asupan zat besi yang lebih besar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi dari makanan maupun suplemen maka menyebabkan wanita terkena anemia defisiensi besi. Hasil penelitian Budiarti (2021) menyatakan bahwa kebiasaan informan yang jarang makan sayur, buah serta asupan vitamin C remaja masih sangat rendah yang sangat memengaruhi penyerapan zat besi. Seorang wanita jika sejak remaja menderita anemia maka pertumbuhan dan perkembangan akan terganggu, lemah karena sering terkena infeksi, tidak aktif, malas, sulit berkonsentrasi di sekolah saat belajar, mengantuk, akibat tambahan akan berdampak pada kecerdasan dan daya tangkap anak (Maliha, 2022). Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah mata berkunang-kunang, sering mengeluh pusing, bibir, kelopak mata, kulit, telapak tangan, dan lidah menjadi pucat, lelah, lesu, lemah, lunglai, dan letih serta berdampak dalam jangka panjang karena wanita akan hamil dan memiliki anak. Anemia remaja akan lebih parah saat hamil karena mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi selama masa hamil dari sebelumnya, jika tidak ditangani akan berdampak buruk pada ibu dan juga bayinya (Baiturrahim *et al.*, 2022).

Anemia dapat dicegah secara non farmakologi seperti mengonsumsi buah bit dapat meningkatkan nilai indeks eritrosit remaja putri anemia (Ikawati & ., 2018), sari kacang hijau (Carolin *et al.*, 2021) teh daun kelor (Pratiwi, 2020) jus jambu merah (Setiawati *et al.*, 2023) dan pemberian kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (Fitria & Muwaidah, 2020) untuk memenuhi kebutuhan zat besi, harus lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan protein hewani, makan lebih banyak buah dan sayur sebagai sumber vitamin C, dan berolahraga secara teratur. Salah satu solusi yang mampu untuk

meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri adalah melalui konsumsi kurma (Fitria & Muwaidah, 2020). Buah kurma memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah (Amalia Yunia Rahmawati, 2020) yang memiliki peran penting dalam pembentukan sel darah merah, maka untuk menghindari anemia dengan mengonsumsi kurma secara rutin. Satu miligram zat besi terdapat dalam 100 gram kurma, yang mengandung sekitar 280 kalori. (Julaecha *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan potensi manfaat kurma dalam meningkatkan hemoglobin, Roselyn *et al.* (2018). Studi yang dilakukan pada kelompok intervensi yang terdiri dari 35 responden remaja putri, yang menunjukkan bahwa kurma meningkatkan hemoglobin (Adquisiciones *et al.*, 2019).

Terapi non farmakologi dengan buah kurma merupakan salah satu metode yang memiliki kelebihan dibandingkan dengan metode suplemen zat besi tablet lain yang bisa memicu berbagai efek samping seperti sakit kepala, mual, dan hilangnya nafsu makan, kurangnya ketertarikan/minat remaja putri dalam mengonsumsi tablet suplementasi zat besi yaitu karena akibat yang ditimbulkan (Julaecha, 2020). Berdasarkan uraian diatas terkait manfaat tumbuhan herbal yaitu kurma dapat digunakan sebagai penanganan anemia defisiensi zat besi pada remaja putri perlu diteliti lebih lanjut melalui *systematic review* ini yang akan dilakukan secara komprehensif dan ketat menyeleksi studi yang telah dilakukan mengenai efektifitas pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia dan sesuai dengan kriteria – kriteria yang sudah ditentukan untuk menyelidiki apakah konsumsi kurma dapat dianggap sebagai alternatif atau tambahan yang efektif dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah *systematic review*, dengan kriteria PICO (*Population, Intervention, Comparison and Outcome*) yaitu *Population* (remaja anemia), *Intervention* (pemberian kurma), *Comparison* (tanpa perbandingan), *Outcome* (peningkatan kadar hemoglobin). Pencarian data melalui sumber *database*, yaitu *Google Scholar*, PUBMED, dan *Cochrane library* yang sifatnya resmi dan disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel/jurnal. Kata kunci yang digunakan pada *database Google Scholar* (509) yaitu remaja, anemia, kadar hemoglobin, kurma. Kata kunci yang digunakan pada *database PUBMED* (1997) yaitu *adolescent OR teenagers AND anemia OR anemias OR hemoglobin level AND phoenix dactylifera OR palm date*. Kata kunci yang digunakan pada *database Cochrane library* (1072) yaitu *adolescent OR teenagers AND anemia OR anemias OR hemoglobin level AND phoenix dactylifera OR palm date*. Artikel yang diakses dalam proses penelitian ini diskriminasi dengan cara memilih artikel yang sesuai dengan judul penelitian dan sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel telah dipublikasikan pada jurnal nasional dan jurnal internasional, artikel yang dipublikasikan dalam rentang 10 tahun kebelakang, artikel dapat diakses secara full text, artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dan jenis artikel penelitian clinical trial atau Randomized Controlled Trials (RCT)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pencarian yang didapatkan dari 3 database didapatkan 12 artikel yang relevan mengenai pengaruh/efektifitas kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia. 12 artikel termasuk yang dipublikasikan baik dalam jurnal nasional ataupun internasional. Desain penelitian dalam artikel yang ditetapkan yaitu pre eksperimen/ quasi eksperimen/semi

eksperimen dengan sampel penelitian yang diambil yaitu pada remaja. Artikel yang telah ditetapkan sebanyak 12 artikel menunjukkan adanya pengaruh kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada pasien anemia, adanya perubahan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan terapi non farmakologi yaitu kurma yang memiliki banyak kandungan gizi di dalamnya.

Pembahasan

Remaja putri beresiko mengalami anemia

Remaja putri (Rematri) adalah usia produktif yang mengalami menstruasi, kehilangan darah saat menstruasi dan membutuhkan zat besi yang hilang saat menstruasi sehingga remaja putri termasuk ke salah satu kelompok yang bisa berisiko untuk mengalami anemia (Handayani & Kustiyati, 2023). Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan emosional, dan gangguan perilaku. Hal ini juga dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan sel otak, sehingga menyebabkan daya tahan tubuh menurun, lemas, lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan produktivitas kerja yang rendah. (Riniarti, 2023). Hilangnya zat besi pada remaja putri akibat salah satunya dari anemia mengharuskan memenuhi kebutuhan zat besi remaja putri yang mengalami anemia memerlukan konsumsi makanan yang mengandung akan tinggi zat besi (Handayani & Kustiyati, 2023). Beberapa faktor yang memicu terjadinya anemia pada usia remaja seperti kebiasaan makan yang salah, pemahaman gizi yang keliru dimana tubuh yang langsing menjadi idaman para remaja sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu contohnya makanan cepat saji (Hardianti *et al.*, 2023). Kepatuhan dalam mengkonsumsi suplementasi besi secara mingguan atau secara teratur memiliki efektivitas yang sama terhadap suplementasi mingguan dan selama masa menstruasi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri, jumlah Fe yang di minum dengan kejadian anemia. Tablet Fe mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Gluconat) (Hardianti *et al.*, 2023).

Pengaruh pemberian kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin

Zat besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, hanya sebagian kecil zat besi yang dieksresikan yang digunakan untuk membuat hemoglobin, ketika sel darah merah pecah, zat besi disimpan dan kemudian digunakan kembali (S. Safitri & Julaecha, 2022). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah kurma yang kaya akan dengan zat besi dengan kandungan sebesar 1,02 mg, selain zat besi terdapat juga kandungan asam fenolik, merial dan vitami yang mampu membantu proses penyerapan zat besi menjadi sebuah hime yang memungkinkan tubuh memproduksi sel darah merah (Riniarti, 2023). Buah kurma yang dikonsumsi selama 7 hari sebanyak 7 butir dapat meningkatkan kadar hemoglobin(Hb), setiap 100 gram kurma didalamnya mengandung zat besi yang tinggi sebesar 1,02 mg juga kebutuhan zat besi harian dapat terpenuhi. (Handayani & Kustiyati, 2023) 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 (Abdjul *et al.*, 2023). Penelitian Fitriani dkk (2021) dengan pemberian Fe selama 4 minggu (1 kali seminggu) pada kelompok kontrol dan pada kelompok intervensi pemberian Fe (1 kali seminggu) dan Kurma Sukkari (50mg/minggu) selama 4 minggu di dapatkan hasil analisis nilai $P = 0,000 (< 0,05)$ ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin setelah perlakuan antara kelompok intervensi (penambahan kurma pada

suplementasi Fe) dan kelompok kontrol (suplemen Fe) pada remaja putri anemia (Hardianti *et al.*, 2023)

Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kurma

Hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum pemberian madu dan kurma adalah 13,45 gr/dl dengan simpangan baku 1,32 gr/dl sedangkan rata-rata kadar hemoglobin setelah pemberian madu dan kurma adalah 14,69 gr/dl (Abdjul *et al.*, 2023). diperoleh data bahwa rata-rata kadar dari hemoglobin penderita anemia di SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2018 yaitu sebelum diberikannya buah kurma 10,5600 mg/dl dan sesudah diberikan buah kurma 12,4920 mg/dl (Roselyn *et al.*, 2018). Hasil pengukuran didapatkan rata-rata kadar hemoglobin *pre test* pada kelompok perlakuan sebesar 10,8 mg/dl dan *post test* sebesar 13,1 mg/dl (Handayani & Kustiyati, 2023). Didapatkan kesimpulan dari beberapa pernyataan diatas bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin seelbelum dan sesudah pemberian kurma. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa hasil kenaikan kadar hemoglobin pada remaja berbeda-beda, hal ini disebabkan karena konsumsi nutrisi yang dimakan setiap remaja tiap harinya berbeda-beda, sehingga selain didapat dari kurma, kenaikan kadar hemoglobin juga disebabkan oleh absorpsi dari makanan lain. Buah kurma dapat menjadi salah satu pilihan makanan khusus yang dapat dijadikan sebagai perawatan dan pengobatan kesehatan tubuh dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh khususnya yang diperlukan oleh remaja putri yang mengalami kadar HB tidak normal sebagai salah satu pengobatan komplementer (Abdjul *et al.*, 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Remaja putri adalah usia produktif yang mengalami menstruasi, saat menstruasi tubuh kehilangan zat besi sehingga diperlukannya zat besi yang lebih untuk mencegah terjadinya anemia. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah kurma yang kaya akan dengan zat besi dengan kandungan sebesar 1,02 mg, selain zat besi terdapat juga kandungan asam fenolik, mieral dan vitami yang mampu membantu proses penyerapan zat besi menjadi sebuah hime yang memungkinkan tubuh memproduksi sel darah merah.

Saran

Hasil penelitian menunjukan bahwa kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin khususnya pada remaja putri yang mengalami anemia, hal ini karena kandungan kurma yang memiliki banyak kandungan zat gizinya. Terapi non farmakologi ini dapat diimplementasikan mulai dari lingkungan terkecil yaitu di lingkungan keluarga, di fasilitas kesehatan dan di sekolah-sekolah untuk memfasilitasi kepada remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih dan rasa syukur kepada Allah SWT, Orang tua, Dosen Pembimbing, dan rekan-rekan semua yang sudah turut membantu dan mendukung dalam penulisan artikel ini sampai artikel ini terbit.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdjul, S. P., & Harismayanti, H., (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tolangohula. ... *Jurnal Ilmiah Ilmu* <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/termometer/article/view/1995>
- Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. A T. A W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., Torras, A. I. V., To-, I. N. O., Frederickson, H. G., ... Southeastern, H. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Varietas Ajwa Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri T. *Duke Law Journal*, 1(1). <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/181>
- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & .. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Dan Feritin Pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika* <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/511>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Kota Pematang Siantar Vera*. July, 1–23.
- Arini, L. D. D., Fanny, N., & Sari, D. P. (2019). The Effect Pengaruh Mengkonsumsi Sari Kurma Dan Buah Naga Dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia. *Biomedika*. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/biomedika/article/view/610>
- Baiturrahim, K. S., Korespondensi, E., & Baiturrahim, K. S. (2022). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.149>
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal Of Muslim Community* <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/view/1130>
- Bhuvaneswari G. (2020). A Study To Assess The Effectiveness Of Honey Dates Amla Mix On Biochemical Markers Among Adolescent Girls With Iron Deficiency Anaemia. *International Journal Of Research In Pharmaceutical Sciences*, 11(2), 2288–2293. <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i2.2194>
- Carolin, B. T., Suprihatin, Indirasari, & Novelia, S. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. *Journal For Quality In Women's Health*, 4(1), 109–114. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.111>
- Fitria, F. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/181>
- Fitria, & Muwaidah. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*, 10(2), 299–305. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/181>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Handayani, J. D., & Kustiyati, S. (2023). Efektifitas Rebusan Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia. *Jurnal Medika* <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/medika/article/view/587>
- Hardianti, H., Corniawati, I., & .. (2023). Pengaruh Fe Dan Kurma Terhadap Kadar

- Hemoglobin Remaja Di Sman 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023. *Saintekes: Jurnal Sains* <https://Ejournal.Itka.Ac.Id/Index.Php/Saintekes/Article/View/214>
- Harmoko. (N.D.). Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *Repository.Itspku.Ac.Id*. <http://Repository.Itspku.Ac.Id/Id/Eprint/215>
- Ikawati, K., & . R. (2018). Pengaruhâ Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadapâ Indek Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Journal Of Nursing And Public Health*, 6(2), 60–66. <https://doi.org/10.37676/Jnph.V6i2.659>
- Irandegani, F., Arbabisarjou, A., Ghaljaei, F., Navidian, A., & Karaji Bani, M. (2019). <P>The Effect Of A Date Consumption-Based Nutritional Program On Iron Deficiency Anemia In Primary School Girls Aged 8 To 10 Years Old In Zahedan (Iran)</P>. *Pediatric Health, Medicine And Therapeutics, Volume 10*, 183–188. <https://doi.org/10.2147/Phmt.S225816>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/Jak.V2i2.105>
- Julaecha, J., Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Mengkonsumsi Kurma Di Smk Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.36565/Jak.V5i2.418>
- Marselina, F., Sofiyanti, I., Suryani, A. R., Pratiwi, R., & Kariyani, T. (2022). Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan Cfp Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 544–556.
- Nurul Utami Dan Risti Graharti. (2017). Phoenix Dactylifera) Dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 591–597. <https://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/jk/article/view/1726>
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi Dan Hemoglobin Pada Remaja Anemia Di Kabupaten Sidrap. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39–44. <https://doi.org/10.36086/Jpp.V15i1.458>
- Riniarti, H. S. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/Article/View/797>
- Roselyn, A. P., Khusuma, A., & Agata, A. (2018). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, 5(1), 1–06.
- Safitri, E. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah (Ma) *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/Article/View/1105>
- Safitri, S., & Julaecha, J. (2022). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.22216/Jen.V6i1.149>
- Setiawati, N., Sopiah, P., & Haryeti, P. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri : Literatur Review. *Jurnal Ners*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/Jn.V7i1.13619>

Tabel

Tabel 1. Hasil studi literatur manfaat kurma

Penulis	Tujuan	Hasil
Handayani & Kustiyati (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja MA Al Ihsan yang menderita anemia.	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada remaja yang mengalami anemia, air rebusan kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin.
Abdjul <i>et al.</i> , (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan kadar hemoglobin pada remaja perempuan di SMAN 1 Tolangohula sebelum dan setelah mengonsumsi buah kurma.	Hasil penelitian ini didapatkan Pada kelompok perlakuan sebelum buah kurma, 12 orang (80%) remaja putri memiliki kadar HB normal dan 3 orang (20%). Pada kelompok kontrol, 14 (93,3%) remaja putri memiliki kadar HB tidak normal dan 1 (6,7%) memiliki kadar HB normal. Dengan nilai pvalue 0.000, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Tolangohula meningkatkan hemoglobin mereka dengan makan buah kurma.
Harmoko (2017)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian kurma pada remaja anemia di MA Tahfiz Nurul Iman Karanganyar	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Kelompok perlakuan memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi setelah pemberian kurma, yaitu $11,81 \pm 1,41$ gr/dl, dibandingkan dengan kadar hemoglobin setelah penelitian pada kelompok kontrol, yang hanya $10,62 \pm 0,79$ gr/dl. Pada kelompok perlakuan, ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian kurma, yaitu $1,54 \pm 1,12$ gr/dl.
Safitri & Julaecha (2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri	Hasil penelitian ini uji normalitas sebaran data menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu, median digunakan untuk menganalisis. Ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik non parametrik, yaitu urutan wilcoxon yang ditandatangani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin (Hb) meningkat dengan median skor (11,15 versus 12,65, $P < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi buah kurma meningkatkan kadar hemoglobin remaja perempuan.
Fitria (2020)	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi kurma dan madu dan peningkatan kadar Hb pada remaja perempuan di	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada Remaja Putri Kelas VIII dan IX SMP Pondok Pesantren Darul Amin Sampang Madura, ada hubungan antara penggunaan kurma dan madu dan peningkatan kadar Hb. Kadar Hb

	kelas VIII dan IX SMP Darul Amin Sampang Madura.	siswi kelas VIII dan IX Pondok Pesantren Darul Amin Sampang Madura rata-rata 14,42 setelah diberi kurma dan madu. Berdasarkan uji statistik t test berpasangan, didapat $p\text{-value}=0,000 < (0,05)$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian keduanya.
Aisah <i>et al.</i> (2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pemberian buah kurma (<i>Phoenix Dactylifera</i> L) dan tingkat hemoglobin remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Ksehatan Baiturrahim Jambi.	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Kadar Hb pretest rata-rata 11,7 gr/dl (kontrol) dan 10,9 gr/dl (intervensi); kadar feritin serum rata-rata 41,2 g/L (kontrol) dan 36,5 g/L (intervensi); dan kadar Hb posttest rata-rata 11,9 gr/dl (kontrol) dan 12,3 gr/dl (intervensi). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa, dengan nilai $p < 0,001$, pemberian buah kurma ajwa pada remaja putri yang menderita anemia meningkatkan kadar hemoglobin dan feritin serum mereka. Ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan 10,9 dan setelah perlakuan 12,3, dan peningkatan rata-rata kadar feritin serum pada kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah 12,3 masing-masing.
Safitri (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri	Hasil penelitian didapat kadar Hb buah kurma rata-rata 12.90 g/dl sebelum pemberian, dengan standar deviasi 1,7344, dan 13.89 g/dl setelah pemberian, dengan standar deviasi 1,5997. Dengan menggunakan uji statistik Paired Sample T-test, diperoleh nilai $P\text{-value}=0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada peningkatan kadar Hb remaja putri setelah pemberian buah kurma. Sementara itu, uji independen T-test menemukan nilai $P\text{-value}=0,160$, sehingga tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan kadar hemoglobin remaja putri setelah pemberian buah kurma. Untuk remaja putri, salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka adalah dengan makan buah kurma.
Arini <i>et al.</i> (2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh buah naga dan sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pre-test dengan sari kurma sebesar 10,61, kadar hemoglobin post-test sebesar 11,53, dan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah naga masing-masing sebesar 10,42 dan 10,62, masing-masing.

Hardianti <i>et al.</i> (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kurma dan suplemen besi terhadap kadar hemoglobin remaja di SMAN 1 Tanjung Palas Tengah pada tahun 2023.	Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian Fe dan buah kurma terhadap kadar hb pada remaja di SMAN 1 Tanjung Palas Tengah Tahun 2023
Irandegani <i>et al.</i> (2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana program gizi berbasis kurma berdampak pada IDA pada siswa sekolah dasar Iran	Hasil penelitian didapatkan bahwa siswa sekolah dasar dengan IDA menunjukkan peningkatan hemoglobin, hematokrit, dan serum kadar feritin setelah mengonsumsi buah kurma, jadi disarankan untuk diberikan kepada siswa perempuan.
Bakri <i>et al.</i> (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi kurma Ajwa (<i>Phoenix dactylifera</i> L) dan kadar hemoglobin (hb) dalam kasus anemia remaja di pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Wahdah Islamiyyah.	Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian kurma ajwa berpengaruh terhadap peningkatan/kenaikan kadar hemoglobin pada kejadian anemia remaja pada kelompok intervensi tetapi tidak berpengaruh pada kelompok kontrol
Bhuvanewari (2020)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik madu campuran kurma amla berfungsi sebagai penanda biokimia pada remaja perempuan yang menderita anemia defisiensi besi.	Hasil penelitian didapatkan bahwa terapi nutrisi alternatif membantu meningkatkan kadar hemoglobin darah dan parameter biokimia serta mengurangi faktor klinis dan tingkat kelelahan pada remaja putri yang menderita anemia defisiensi besi.