

PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN MEMANFAATKAN BUAH KURMA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Vera Dewi Luffita, Winarni
vdewiluffita@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja putri. Salah satu indikator yang paling umum untuk mengetahui anemia gizi adalah nilai kadar hemoglobin pada darah. Alternatif pengganti tablet besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan mengkonsumsi buah kurma. Buah kurma merupakan hasil olahan yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah. Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh, salah satunya yaitu kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil penelitian (Puspita,S.Y, dkk 2023) Kadar Hasil didapatkan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan buah kurma HB normal remaja putri sebanyak 12 orang (80%) dan yang HB tidak normal terdapat 3 orang (20%). Sedangkan hasil pada kelompok kontrol dari 15 putri terdapat 14 (93,3%) remaja putri dengan kadar HB tidak normal dan 1 (6,7%) remaja putri yang kadar HB normal. **Metode:** Dengan media Buku Saku berjudul “Pencegahan Anemia Dengan Memanfaatkan Buah Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri ”dipilih sebagai media edukasi. **Hasil:** Luaran yang di hasilkan berupa Buku Saku yang diharapkan menjadi media edukasi dan mampu diterapkan dengan baik. **Kesimpulan:** Buku Saku dengan judul Pencegahan Anemia Dengan Memanfaatkan Buah Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri ” dibuat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan bermanfaat sebagai media edukasi.

Kata Kunci : *Remaja, Hemoglobin, Anemia, Kurma, Buku Saku*