

BUKU SAKU



Konsumsi Buah Kurma Untuk Kadar Hemoglobin pada Remaja



Oleh
AMELIA APRILIYANTI
202422114

Dosen Pembimbing : Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2025**

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku ini yang berjudul "Konsumsi Buah Kurma Untuk Kadar Hemoglobin pada Remaja". Buku saku ini berisi tentang pemberian sari kurma untuk meningkatkan kadar HB ibu hamil. Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat terutama pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Surakarta, Mei 2025

Penulis

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	1
PRAKATA	2
DAFTAR ISI	3
GLOSSARY.....	4
Remaja.....	5
Ciri Fisik dan Psikologis Remaja	6
Tahap Perkembangan Remaja	8
Manfaat Gizi Remaja	9
Definisi Hemoglobin	10
Kadar Normal Hemoglobin	11
Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin	12
Definisi Anemia	13
Gejala Anemia	14
Dampak Anemia Pada Remaja Putri.....	15
Cara Mengatasi Anemia.....	16
Cara Mencegah Anemia.....	17
Buah Kurma	18
Jenis-jenis buah kurma	19
Kandungan Gizi Buah Kurma.....	20
Manfaat Buah Kurma untuk Kesehatan	21
Pengaruh Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin.....	22
Dosis dan Alternatif Konsumsi Kurma	23
PENUTUP	24
REFERENSI.....	25

GLOSSARY

Kurma

Buah dari pohon kurma (*Phornix dactylifera*) yang kaya zat besi dan serat.

Hemoglobin (Hb)

Protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen.

Anemia

Kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah.

Remaja

Kelompok usia antara 10-19 tahun yang mengalami pertumbuhan dan perubahan hormone

Zat Besi

Mineral penting untuk pembentukan hemoglobin dan mencegah anemia

APA ITU REMAJA??

Remaja adalah individu dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan pesat secara biologis (fisik & hormonal), psikologis (emosi & identitas diri), dan sosial (interaksi & peran) WHO (2020).



Ciri Fisik dan Psikologis Remaja

Biologis



- Remaja mengalami perubahan fisik akibat pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan cepat, perubahan suara, tumbuhnya rambut di area tertentu, dan perkembangan organ reproduksi. Pada perempuan ditandai dengan menstruasi, dan pada laki-laki mimpi basah.

Psikologis



- Secara emosional, remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, dan mencari jati diri. Mereka mulai ingin diakui sebagai individu yang mandiri namun tetap butuh bimbingan.

Kognitif



- Remaja mulai mampu berpikir abstrak, logis, dan kritis. Mereka bisa mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, memiliki rasa ingin tahu tinggi, dan mulai membentuk pandangan hidup sendiri.

Lanjutan...



Moral & Spiritual

- Mereka mulai mempertanyakan nilai dan norma, serta membangun sistem moral pribadi. Remaja juga menunjukkan ketertarikan terhadap hal spiritual atau agama, namun seringkali disertai pencarian dan keraguan.



Sosial

- Remaja mulai menjalin hubungan sosial yang lebih luas, termasuk persahabatan yang lebih dalam, dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Mereka juga mulai ingin lebih diterima oleh kelompok sebaya dan cenderung menjadikan teman sebaya sebagai acuan.

Tahap Perkembangan Remaja



Remaja Awal (10–13 th)

- Adaptasi fisik yaitu perubahan tubuh saat pubertas, seperti menstruasi pada remaja putri atau perubahan suara dan pertumbuhan jakun pada remaja putra.



Remaja Pertengahan (14–16 th)

- Pencarian jati diri yaitu Remaja mulai mencari tahu minat, nilai, dan tujuan hidupnya



Remaja Akhir (17–20 th)

- Konsolidasi identitas & kematangan emosional

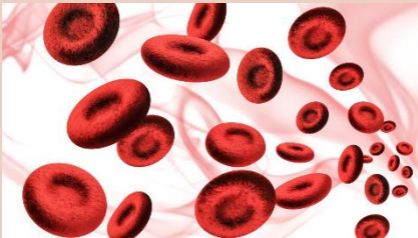
Manfaat Gizi Remaja

- Masa pertumbuhan cepat sehingga kebutuhan nutrisi meningkat
- Gizi yang cukup dapat mendukung perkembangan fisik dan mental
- Pola makan sehat penting untuk mencegah anemia



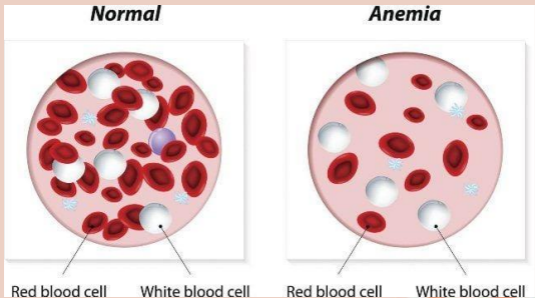
Definisi Hemoglobin

Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru. Kandungan zat besi dalam hemoglobin membuatnya penting untuk fungsi tubuh. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menandakan anemia, yang sering dialami remaja putri.



Kadar Normal Hemoglobin

- Remaja putri: ≥ 12 g/dL-15,5 g/dl
- Remaja putra: ≥ 13 g/dL-17 g/dl
- Hb < nilai normal ada indikasi anemia



Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin

- **Usia dan jenis kelamin**

Remaja putra umumnya memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi dibanding putri karena pengaruh hormon testosteron yang merangsang produksi sel darah merah.

- **Aktivitas fisik**

Aktivitas fisik yang tinggi dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam tubuh, sehingga merangsang produksi hemoglobin lebih banyak.

- **Status gizi dan pola makan**

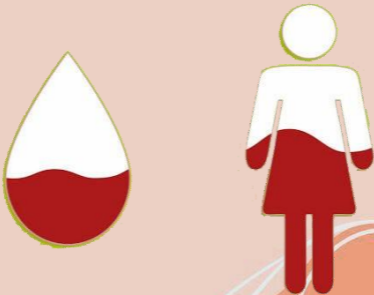
Asupan zat besi, vitamin B12, asam folat, dan protein sangat penting dalam pembentukan hemoglobin.

- **Gaya hidup, menstruasi (pada remaja putri)**

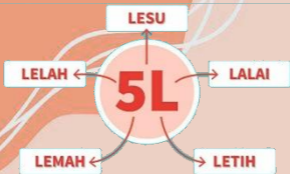
Gaya hidup tidak sehat seperti merokok atau kurang tidur bisa memengaruhi kadar Hb.

Definisi Anemia

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, sehingga tubuh kekurangan oksigen. Gejalanya meliputi lemas, pucat, dan mudah lelah. Anemia sering terjadi pada remaja putri akibat kurang asupan zat besi.



Gejala Anemia



Gejala Klinis Anemia

Gejala klinis anemia muncul bila kadar Hb \leq 9



Muka Pucat



Kuku Pucat



Telapak Tangan Pucat



Konjungtiva mata pucat

- Dampak Anemia Pada Remaja Putri**



Menurunnya imunitas dan prestasi belajar



Gangguan pertumbuhan dan kebugaran



Dampak jangka panjang yaitu risiko kehamilan dengan komplikasi (BBLR, stunting)

Cara Mengatasi Anemia



**Konsumsi makanan
kaya zat besi**



**Konsumsi tablet
tambah darah**



**Hindari teh/kopi
setelah makan**



**Konsumsi vitamin C
untuk bantu
penyerapan zat besi**

Cara Mencegah Anemia

Pencegahan anemia tidak selalu harus dengan obat-obatan, tetapi juga bisa dilakukan secara alami melalui pola makan yang sehat dan bergizi. Salah satu bahan alami yang dikenal memiliki manfaat untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin adalah buah kurma.



Apa itu buah kurma?

Buah kurma adalah buah yang berasal dari pohon kurma (*Phoenix dactylifera*), yang banyak tumbuh di daerah beriklim kering seperti Timur Tengah dan Afrika Utara. Kurma memiliki rasa manis alami, tekstur lembut, dan sering dikonsumsi dalam keadaan kering maupun segar. Selain menjadi sumber energi yang baik, kurma juga mengandung berbagai nutrisi penting seperti serat, kalium, zat besi, dan antioksidan.



Jenis-jenis buah kurma



Kurma Ajwa



Kurma Medjool



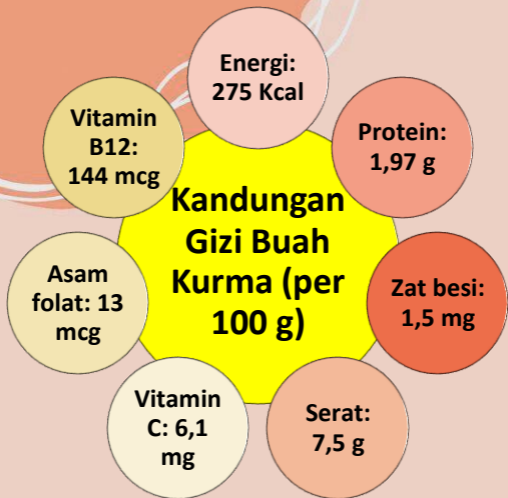
Kurma Deglet Noor



Kurma Safawi



Kurma Sukkari



Manfaat Buah Kurma untuk Kesehatan



Sumber energi cepat (gula alami)



Antioksidan: mencegah kerusakan sel



Menjaga kesehatan jantung (kalium, magnesium)



Meningkatkan kadar Hb (zat besi, folat, vitamin C & B12)

Pengaruh Kurma terhadap Kadar Hemoglobin

Zat Besi

- Membantu pembentukan Hb

Vitamin C

- Membantu penyerapan zat besi

Jika dikonsumsi rutin

- Dapat menaikkan kadar Hb

DOSIS DAN ALTERNATIF KONSUMSI KURMA

Dosis Konsumsi Kurma yang Dianjurkan

7 butir kurma per hari (jenis kurma ajwa atau jenis lainnya), dikonsumsi secara rutin selama minimal 7 hari untuk mendapatkan manfaat terhadap peningkatan Hb.

Alternatif Konsumsi Kurma

Bagi yang tidak menyukai kurma dalam bentuk utuh, kurma dapat dikonsumsi dengan cara:



Dicampur ke dalam smoothie atau jus bersama buah lain.



Dijadikan campuran oatmeal atau sereal di pagi hari.



Diblender sebagai pemanis alami untuk makanan/minuman.



Diolah menjadi puding kurma atau bola-bola energi (*energy balls*)

PENUTUP

Remaja putri rentan mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas. Hemoglobin yang rendah berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Salah satu solusi alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah mengonsumsi buah kurma, karena kandungan zat besi dan nutrisinya yang tinggi. Kurma dapat menjadi pilihan tepat dalam pencegahan anemia remaja secara alami dan mudah diterapkan.

REFERENSI

Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul. Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi di STIKES Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1). (2022).

Elisa, Syafira, dkk. 2023. Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*

Hafsah,Us,dkk.2023. Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri.

Hurulaini Nurrahman, N., et. al. (2020). Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil serta Penyakit yang Berkaitan dengan Anemia. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2), 1-1.

Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109.

Junita, D., & Wulansari, A. (2021) Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 3(1).

Lathifah,N.S.,&Utami,V.W.(2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Midwifery Journal,2(1), 31-36.