

EFEKTIFITAS REBUSAN KURMA TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA ANEMIA

Juleha Duwi Handayani ¹, Sri Kustiyati ²

julehaduwihandayani@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Anemia merupakan salah satu masalah global yang mempengaruhi kesehatan pada wanita di usia subur, salah satu indikator gizi buruk seperti stunting dan wasting serta penurunan prestasi di sekolah, penanganan anemia salah satunya dengan alternatif pemberian kurma. Buah kurma mengandung zat besi, flavonoid, tanin serta vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai sintesis dan pembentukan hemoglobin. **Tujuan;** untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja MA AlIhsan yang mengalami anemia. **Metode;** Penelitian ini bersifat *Pre* eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest design*, sampel penelitian menggunakan *Purposive Sampling* didapat jumlah sampel sebesar 21 orang, olah data menggunakan uji T-test. **Hasil;** Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk sig > 0,000 dengan uji signifikansi *Paired Sample t-test* didapat hasil $P = 0,000$ ($P < 0,000$) artinya air rebusan kurma efektif dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia. **Kesimpulan;** pemberian air rebusan kurma efektif terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja anemia di MA ALIhsan, Boyolali.

Kata Kunci: *Anemia, Remaja, Kurma.*