

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

Online : <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

PEMBERIAN SARI KURMA UNTUK MENGATASI INTOLERANSI AKTIVITAS PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA

Khansa Nur 'Izzati¹, Retno Lusmiati Anisah², Ratna kurniawati³,

¹²³Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email korepondensi: khansanurizzaty@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan global yang sering terjadi pada remaja putri dan berdampak pada menurunnya kemampuan fisik beraktivitas. Salah satu gejala sering muncul adalah intoleransi aktivitas akibat rendahnya kadar hemoglobin. Anemia dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi. Salah satu cara nonfarmakologi yaitu mengkonsumsi sari kurma 2x15 ml per hari selama 14 hari. **Tujuan:** untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kurma dalam meningkatkan toleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia. **Metode:** Metode penelitian studi kasus pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami. Studi kasus digunakan untuk menganalisis pemberian sari kurma dalam mengatasi intoleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia. **Hasil:** Penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi sari kurma secara teratur selama 14 hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan. Pada responden pertama terjadi peningkatan sebesar 4,0 g/dl dari 10,2 menjadi 14,2 g/dl, sedangkan responden kedua mengalami peningkatan 2,0 g/dl dari 10 menjadi 12 g/dl dan terdapat penurunan keluhan lelah serta dyspnea pada kedua responden. **Kesimpulan:** konsumsi sari kurma selama 14 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki toleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia ringan. Perbaikan tersebut terlihat dari meningkatnya kekuatan fisik, kemudahan beraktivitas, serta berkurangnya keluhan lelah, dyspnea, dan perasaan lemah.

Kata Kunci : sari kurma, anemia, remaja putri, intoleransi aktivitas, hemoglobin

Date Extract Administration to Overcome Activity Intolerance in Adolescent Girls with Anemia

ABSTRACT

Background: Anemia is a global health problem that frequently occurs in adolescent girls and impacts their physical ability to perform activities. One of the common symptoms is activity intolerance caused by low hemoglobin levels. Anemia can be managed with non-pharmacological therapy, one of which is consuming date syrup 2x15 ml per day for 14 days. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of date syrup consumption in improving activity tolerance among adolescent girls with anemia. **Method:** This research used a case study with a descriptive qualitative approach to gain an in-depth understanding of the phenomenon in its natural context. The case study was chosen because it allows for a comprehensive analysis of unique and complex cases. In this study, the case study was applied to analyze the use of date syrup in overcoming activity intolerance in adolescent girls with anemia. **Results:** The study revealed that regular consumption of date syrup for 14 days increased hemoglobin levels in adolescent girls with mild anemia. The first respondent experienced an increase of 4.0 g/dl from 10.2 to 14.2 g/dl, while the second respondent showed an increase of 2.0 g/dl from 10 to 12 g/dl, along with reduced complaints of fatigue and dyspnea in both respondents. **Conclusion:** This study shows that consuming date syrup for 14 days is effective in increasing hemoglobin levels and improving activity tolerance in adolescent girls with mild anemia. These improvements were reflected in enhanced physical strength, ease of activity, and reduced symptoms of fatigue, dyspnea, and weakness.

Keywords: date syrup, anemia, adolescent girls, activity intolerance, hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak dialami anak-anak, remaja putri, ibu hamil, dan ibu nifas. WHO (2024) melaporkan prevalensi anemia mencapai 40% pada anak usia 6–59 bulan, 37% pada ibu hamil, dan 30% pada wanita usia 15–49 tahun. Di Indonesia, Risesdas (2018) mencatat 32% remaja usia 15–24 tahun mengalami anemia, dengan prevalensi di wilayah Puskesmas Temanggung mencapai 42,1% (Pipit dkk., 2020). Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin sehingga distribusi oksigen

ke jaringan terganggu, menyebabkan gejala seperti lelah, pusing, konsentrasi menurun, hingga intoleransi aktivitas (Chasanah dkk., 2019; Mawaddah, 2020). Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, produktivitas, bahkan berlanjut pada kehamilan dengan risiko BBLR, stunting, hingga kematian ibu dan bayi (Rivki et al., 2018).

Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasi anemia adalah dengan pemberian sari kurma. Sari kurma mengandung zat besi, vitamin, mineral, dan gula alami yang berperan

meningkatkan kadar hemoglobin serta menambah energi. Beberapa penelitian menunjukkan sari kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia (Mawaddah, 2020;Indira & Aisah, 2024). Namun, pengetahuan remaja terkait manfaat sari kurma masih terbatas.

Beberapa penelitian pendukung Pemberian Sari Kurma untuk mengatasi masalah Intoleransi Aktivitas pada remaja putri dengan anemia. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada responden dengan anemia. Sari kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin berkat kandungan nutrisinya. Oleh karena itu, disarankan untuk melanjutkan pemberian sari kurma dan melakukan penyuluhan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi, kesehatan, dan asupan makanan.

Penelitian pendukung kedua dari Mawaddah, (2020) Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa sari kurma memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 11 Palangka Raya, dengan $p\text{-value} = 0,00$. Sari kurma dapat dijadikan salah satu alternatif pilihan untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja putri. Penelitian pendukung ke tiga dari (Indira & Aisah, 2024) Hasil studi kasus pada ketiga subjek yang mengalami anemia dan menerima terapi sari kurma selama 12 hari, dengan dosis 2x15 ml per hari setelah makan pagi dan malam,

menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin. Sebelum terapi, kadar hemoglobin rata-rata adalah 10,03 g/dL, sementara setelah pemberian sari kurma, kadar hemoglobin meningkat menjadi rata-rata 15,73 g/dL. Dengan demikian, terapi sari kurma dapat dianggap sebagai suplemen yang efektif sebagai terapi tambahan bagi penderita anemia. Sari kurma adalah minuman herbal yang berasal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, mineral, zat besi, dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan merupakan sumber kalium yang sangat baik. Lima butir buah kurma mengandung sekitar 115 kalori dan 1,2 mg zat besi, yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.

Banyak orang mungkin tidak memiliki informasi yang memadai mengenai manfaat sari kurma dan cara penggunaannya. Ketidaktahuan ini juga dapat mencakup kesalahpahaman mengenai efektivitas sari kurma. Dibuktikan dengan hasil wawancara dengan pelajar SMK yang belum tau bahwa sari kurma dapat bermanfaat untuk anemia.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Pemberian Sari Kurma untuk mengatasi masalah Intoleransi Aktivitas pada remaja putri dengan anemia."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar Hb dan intoleransi aktivitas pada remaja putri anemia

dengan desain studi kasus deskriptif. Penelitian dilakukan selama 14 hari pada bulan di wilayah kerja Puskesmas Kandangan. Subjek adalah dua remaja putri usia 15–18 tahun di Desa Malebo, Kecamatan Kandangan dengan Hb kurang dari 12 g/dL. Kriteria inklusi: Remaja putri yang masih berpendidikan SMA/SMK, Menderita Anemia (dengan Hb <12) yang mengalami intoleransi aktivitas, Tidak sedang menstruasi. Kriteria eksklusi: Remaja putri yang

mengalami kelainan darah atau komplikasi, Remaja putri yang tidak menyukai sari kurma. Intervensi berupa pemberian sari kurma 2x15 ml/hari setelah sarapan dan makan malam. Data yang diukur adalah kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi serta gejala intoleransi aktivitas melalui observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta melalui reduksi dan interpretasi data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik demografi responden

No	karakteristik	Nn. A	Nn. F
1.	Usia	15 th	15 th
2.	Kelas	X	X
3.	Kadar hb awal	10,2 g/dl	10 g/dl

Kedua responden memiliki usia dan kelas yang sama, pada Nn.A kadar Hb awal yaitu 10,2 g/dl sedangkan pada Nn.F 10g/dl.

Tabel 2. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Nn.A		Nn.F	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Sesak napas (<i>dyspnea</i>)	✓			✓
2.	Detak jantung cepat (palpitasi)	✓		✓	
3.	Keringat berlebih	✓		✓	
4.	Kelelahan	✓		✓	
5.	Kadar Hb berada diantara 6-10 g/dl	✓		✓	

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua responden (Nn.A dan Nn.F) mengalami gejala klasik anemia seperti sesak napas, palpitasi, dan kelelahan. Gejala tersebut sesuai dengan kondisi anemia defisiensi besi yang sering dialami oleh remaja putri, terutama saat kadar Hb turun hingga <12 g/dl. Kondisi ini memperkuat diagnosa keperawatan “Intoleransi Aktivitas” yang memerlukan intervensi peningkatan kadar hemoglobin (Indira & Aisah, 2024).

2. Pengkajian Intoleransi Aktivitas

No	Indikator	Nama: Nn.A								Waktu: pagi					
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
1	Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
2	Kecepatan berjalan	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Kekuatan tubuh bagian atas	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Kekuatan tubuh bagian bawah	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5
5	Toleransi dalam menaiki tangga	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
Keterangan 1 : menurun 2 : cukup menurun 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat 5 : Meningkatkan															
1	Keluhan Lelah	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5
2	Dyspnea saat aktivitas	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
3	Dyspnea setelah aktivitas	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
4	Perasaan lemah	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
5	Sianosis	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5

Keterangan:															
1 : Meningkat															
2 : Cukup Meningkat															
3: Sedang															
4 : Cukup Menurun															
5: Menurun															
1	Frekuensi nadi	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
2	Warna Kulit	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
3	Tekanan darah	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
4	Frekuensi napas	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
Keterangan untuk 6 :															
1 : Meningkat															
2 : Cukup Meningkat															
3: Sedang															
4 : Cukup Menurun															
5: Menurun															
1	Tekanan darah	136 /95	116 /75	110 /75	117 /80	114 /76	121 /76	11 /5/78	124 /80	116 /78	115 /78	121 /79	120 /74	120 /80	121/81
2	Nadi	105	95	76	74	81	85	78	81	78	87	80	78	78	80

Tabel 2. Hasil Pengkajian Intoleransi Aktivitas

No	Karakteristik	Nn.A		Nn.F	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah mengeluh lelah	✓		✓	
2	Apakah mengeluh dispnea saat/setelah aktivitas	✓			✓
3.	Apakah merasa tidak nyaman setelah melakukan aktivitas	✓		✓	
4.	Apakah merasa lemah	✓		✓	
5.	Frekuensi jantung meningkat >20% dari kondisi istirahat	✓		✓	
6.	Tekanan darah berubah >20% dari kondisi istirahat	✓		✓	
6.	Sianosis		✓	✓	

(PPNI, 2017)

Data menunjukkan bahwa Nn.A dan Nn.F sudah sesuai dengan gejala dan tanda mayor 100% sehingga kedua responden dapat dikatakan mengalami intoleransi aktivitas.

3. Identifikasi Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Nn.A		Nn.F	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Remaja putri yang masih berpendidikan SMA/SMK	✓		✓	
2.	Menderita Anemia (dengan Hb <12) yang mengalami intoleransi aktivitas	✓		✓	
3.	Tidak sedang menstruasi	✓		✓	
Jumlah		3		3	

4. Evaluasi Toleransi Aktivitas Selama 14 Hari

No	Indikator	Nama: Nn.A							Waktu: siang						
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
1	Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5
2	Kecepatan berjalan	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Kekuatan tubuh bagian atas	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Kekuatan tubuh bagian bawah	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5
5	Toleransi dalam menaiki tangga	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Keterangan															
1 : menurun															
2 : cukup menurun															
3 : Sedang															
4 : Cukup meningkat															
5 : Meningkatkan															

1	Keluhan Lelah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
2	Dipsnea saat aktivitas	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
3	Dipsnea setelah aktivitas	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
4	Perasaan lemah	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
5	Sianosis	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5

Keterangan:

1 : Meningkatkan

2 : Cukup Meningkatkan

3: Sedang

4 : Cukup Menurun

5: Menurun

1	Frekuensi nadi	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5
2	Warna Kulit	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
3	Tekanan darah	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
4	Frekuensi napas	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5

Keterangan untuk 6 :

1 : Meningkatkan

2 : Cukup Meningkatkan

3: Sedang

4 : Cukup Menurun

5: Menurun

1	Tekanan Darah	110 /74	136 /81	123 /78	125 /76	118 /87	132 /78	120 /78	125 /80	118 /80	120 /80	122 /78	121 /80	120 /78	122 /80
2	Nadi	90	80	78	81	87	86	82	90	80	82	80	78	79	81

No	Indikator	Nama : Nn.F					waktu ; pagi								
		H	H	H	H	H5	H6	H7	H8	H9	H1	H1	H1	H1	H1
		1	2	3	4						0	1	2	3	4
1	Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	Kecepatan berjalan	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5

3	Kekuatan tubuh bagian atas	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	Kekuatan tubuh bagian bawah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
5	Toleransi dalam menaiki tangga	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

Keterangan

1 : menurun

2 : cukup menurun

3 : Sedang

4 : Cukup meningkat

5 : Meningkatkan

1	Keluhan Lelah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
2	Dyspnea saat aktivitas	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
3	Dyspnea setelah aktivitas	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5
4	Perasaan lemah	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5
5	Sianosis	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5

Keterangan:

1 : Meningkatkan

2 : Cukup Meningkatkan

3: Sedang

4 : Cukup Menurun

5: Menurun

1	Frekuensi nadi	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
2	Warna Kulit	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	Tekanan darah	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Frekuensi napas	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5

Keterangan untuk 6 :

1 : Meningkatkan

2 : Cukup Meningkatkan

3: Sedang

4 : Cukup Menurun

5: Menurun

1		1 9 9 9	97/60	100	101	98/	101	113	115	111	112	118
		2 5/ 4/ 8/		/69	/78	65	/75	/79	/80	/76	/79	/76
	Tekanan Darah	4 6 6 6										
		/ 3 8 6										
		8										
		5										
2	Nadi	9 6 7 7	53	65	74	76	70	78	75	78	76	80
		5 5 0 8										

No	Indikator	Nama : Nn.F								Waktu : Siang					
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
1	Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	Kecepatan berjalan	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
3	Kekuatan tubuh bagian atas	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	Kekuatan tubuh bagian bawah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
5	Toleransi dalam menaiki tangga	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

Keterangan

1 : menurun

2 : cukup menurun

3 : Sedang

4 : Cukup meningkat

5 : Meningkat

1	Keluhan Lelah	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
2	Dipsnea saat aktivitas	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
3	Dipsnea setelah aktivitas	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5

4	Perasaan lemah	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5
5	Sianosis	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
Keterangan:																
1 : Meningkat																
2 : Cukup Meningkat																
3: Sedang																
4 : Cukup Menurun																
5: Menurun																
1	Frekuensi nadi	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5
2	Warna Kulit	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Tekanan darah	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Frekuensi napas	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
Keterangan untuk 6 :																
1 : Meningkat																
2 : Cukup Meningkat																
3: Sedang																
4 : Cukup Menurun																
5: Menurun																
1	Tekanan Darah	90/75	107/75	102/65	104/75	106/70	107/75	103/75	108/76	110/75	114/78	115/71	118/69	120/66	118/68	
2	Nadi	97	71	75	80	65	67	78	82	76	78	85	81	82	85	

Penilaian selama 14 hari menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada semua indikator toleransi aktivitas. Peningkatan ini mencerminkan perbaikan fisiologis akibat naiknya kadar hemoglobin. Kondisi seperti dyspnea dan rasa lelah yang awalnya muncul secara dominan, berkurang secara bertahap hingga tidak ada pada akhir intervensi.

5. Peningkatan Kadar Hemoglobin

Tabel 5. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kurma

R	H1	H12	H14
R1	10,2	14	14,2
R2	10	10,2	12

Terjadi peningkatan kadar Hb responden 1 sebanyak 4 g/dl sedangkan pada responden 2 mengalami peningkatan sebanyak 2 g/dl. Hal ini sesuai dengan temuan Mawaddah (2020) dan Indira & Aisah (2024) yang menyebutkan bahwa

konsumsi sari kurma berperan signifikan dalam meningkatkan kadar Hb remaja putri. Mekanisme kerja sari kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) terutama melalui kandungan zat besi yang tinggi. Zat besi berperan sebagai

bahan utama pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah. Proses ini didukung oleh vitamin C dan mineral lain yang terkandung dalam sari kurma, yang berfungsi meningkatkan absorpsi zat besi di usus halus sehingga lebih mudah digunakan tubuh. Selain itu, gula alami seperti glukosa dan fruktosa dalam sari kurma menyediakan energi cepat yang mendukung metabolisme sel, termasuk proses hematopoiesis (pembentukan sel darah merah) di sumsum tulang. Serat dan antioksidan dalam kurma juga membantu memperbaiki fungsi sistem imun serta melindungi sel darah merah dari kerusakan. Dengan mekanisme tersebut, konsumsi sari kurma secara rutin dapat meningkatkan kadar Hb dalam waktu 14 hari, seperti dibuktikan pada berbagai penelitian (Safitri et al., 2023; Puspita et al., 2023; Utami et al., 2023; Safitri & Yulaikhah, 2025). Berdasarkan hasil dan tabel-tabel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma secara rutin selama 14 hari terbukti meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki toleransi aktivitas pada remaja putri yang mengalami anemia. Peningkatan terlihat secara bertahap pada indikator aktivitas harian, serta adanya perbaikan gejala seperti rasa lelah, sesak napas, dan kelemahan. Hal ini menunjukkan bahwa sari kurma dapat menjadi intervensi alami yang efektif dan layak digunakan dalam praktik keperawatan untuk penanganan anemia ringan hingga sedang pada remaja.

KESIMPULAN

Setelah mengonsumsi sari kurma secara rutin selama 14 hari, kadar hemoglobin pada kedua responden mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yakni sebesar 4,0 g/dl pada responden pertama dan 2,0 g/dl pada responden kedua. Hal ini menunjukkan bahwa sari kurma berpotensi menjadi suplemen alami yang efektif untuk mengatasi anemia ringan. Peningkatan ini juga diikuti dengan membaiknya toleransi aktivitas, yang terlihat dari berkurangnya gejala fisik serta normalnya tanda-tanda vital seperti tekanan darah, denyut nadi, dan warna kulit.

SARAN

Sari kurma dapat dikonsumsi secara rutin sebagai upaya meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan toleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia. Bagi peneliti lain lebih mendalam efektivitas pemberian sari kurma dalam mengatasi intoleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Indira, E., & Aisah, S. (2024). Pemberian sari kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1>.

Mawaddah, S. (2020). Ppengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Media Informasi*, 15(2), 160–164.

<https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.385>

Mufidah, M., et al. (2023). *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung*. Jurnal Ners.

Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. *Journal GEEJ*, 7(2).

PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan perawat Nasional Indonesia.

Puspita Abdjul, S., et al. (2023). *Efektivitas Penggunaan Buah Kurma terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Tolangohula*. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran

Rivki, M., Bachtar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)* (Issue 112). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Safitri, E. Y., et al. (2023). *Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri ... MA Al-Ma'mur Banjarsari*.

Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH).

Utami, C. N. A., et al. (2023). *Pengaruh Buah Kurma terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Remaja di SMP NU Megamendung*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmi

