

ABSTRAK

Di Indonesia anemia pada remaja putri terjadi peningkatan sebanyak 11.8% sejak tahun 2013 – 2018. Usia tertinggi berada pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 84,6% kelompok usia 25-34 tahun sebesar 33,7%. Sebagian besar yang mengalami anemia yaitu remaja putri yang berusia 15-24 tahun. Kandungan zat besi yang cukup tinggi pada kurma dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah sehingga dapat mengatasi anemia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma terhadap anemia defisiensi zat besi pada remaja putri berdasarkan *Literature Review*.

Jenis Penelitian ini menggunakan *Literature Review* dengan pendekatan *Systematic Literature Review* yang diperoleh dari *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Dimensions Jurnal*. Populasi penelitian sebanyak 27.659 jurnal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu. Sampel penelitian sebanyak 8 artikel jurnal dan diuji kelayakan menggunakan JBI (*Joana Briggs Institute*).

Hasil analisis dari kedelapan jurnal terdapat peningkatan kadar Hb setelah pemberian buah kurma atau sari kurma, karena adanya kandungan zat besi dalam kurma yang cukup tinggi sebanyak 1,2mg/100gr kurma sehingga dapat meningkatkan kadar Hb sampai ke angka normal. Pada penelitian ini terdapat pengaruh pemberian kurma terhadap anemia remaja putri. Berdasarkan hasil analisis disarankan menggunakan jenis kurma ajwa dengan jumlah 400gr selama 6 hari memungkinkan mengatasi anemia lebih baik dan menjadi suplemen yang alami pada anemia remaja putri.

Kata Kunci : Anemia, Kurma, Remaja Putri
Daftar Pustaka : 30 Buku (2009-2018)
3 Website (2011-2021)
15 Jurnal (2012-2021)

ABSTRACT

In Indonesia, anemia in adolescent girls has increased by 11.8% since 2013 – 2018. The highest age is in the 15-24 year age group by 84.6% in the 25-34 year age group at 33.7%. Most of those who experience anemia are young women aged 15-24 years. The high iron content in dates can increase hemoglobin levels in the blood so that it can overcome anemia.

The purpose of this study was to determine the effect of giving dates to iron deficiency anemia in adolescent girls based on the Literature Review.

This type of research uses Literature Review with a Systematic Literature Review approach obtained from Google Scholar, Science Direct, and Dimensions Journal. The research population was 27,659 journals with a sampling technique using purposive sampling technique by selecting subjects based on certain criteria. The research sample consisted of 8 journal articles and was tested for feasibility using JBI (Joana Briggs Institute).

The results of the analysis from the eight journals showed an increase in Hb levels after giving dates or date juice, because the iron content in dates was quite high as much as 1.2 mg/100gr dates so that can increase Hb levels to normal. In this study there was an effect of giving dates on anemia in adolescent girls. Based on the results of the analysis, it is recommended to use ajwa dates with an amount of 400gr for 6 days to allow for better handling of anemia and to become a natural supplement for anemia in adolescent girls.

Keyword : Anemia, Adolescent Girl, Phoenix Dactilifera

References : 30 Books (2009-2018)
3 Website (2011-2021)
15 Journal (2012-2021)