

Consumption of Dates as an Accompaniment to Iron Tablets for Female Students with Anemia at MAN Purbalingga

Konsumsi Buah Kurma Sebagai Pendamping Tablet Tambah Darah Pada Siswi dengan Anemia di MAN Purbalingga

Shaimaa Alma La'ali, Pramesti Dewi, & Maya Safitri

Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Banyumas, 53182, Indonesia

Abstract

Anemia in adolescent girls and continues into adulthood will complicate pregnancy and childbirth later on. During the pre-survey at MAN Purbalingga, it was suspected that the female students were non-compliant in consuming iron tablets due to side effects such as nausea and a fishy smell, hence the need for non-pharmacological efforts to accompany the iron tablets. The purpose of this activity is to educate about the benefits of dates and provide dates as a companion iron supplements. This activity is conducted in three meetings. The first meeting was an anemia screening, the second meeting included pre and post-tests knowledge, education, and the provision of dates to be consumed for 7 days. The third meeting is a follow-up hemoglobin examination. The result is that out of 26 students in the anemia category, 18 students (69%) improved, 6 students (23%) remained the same, and 2 students (8%) worsened. The pre-test knowledge score of 68.85 increased to 96.15 in the post-test. The conclusion is that there was an increase in knowledge and the category of anemia. However, some still have anemia; on average, they have a history of typhoid fever, and the anemia worsens because they do not consume dates or iron tablets.

Abstrak

Anemia pada remaja putri yang tidak teratasi lalu berlanjut hingga dewasa akan menjadi penyulit masa kehamilan dan persalinan nantinya. Saat pra survei di MAN Purbalingga diduga ada ketidakpatuhan siswi mengonsumsi tablet tambah darah karena efek samping mual dan bau amis, sehingga dibutuhkan upaya non farmakologi pendamping tablet tambah darah. Tujuan kegiatan ini mengedukasi manfaat buah kurma dan memberikan buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama skrining anemia, pertemuan kedua pre dan post test pengetahuan anemia, edukasi dan pemberian buah kurma untuk dikonsumsi 7 hari. Pertemuan ketiga yaitu pemeriksaan hemoglobin kembali. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini ialah dari 26 siswi kategori anemia 18 siswi (69%) membaik, 6 siswi (23%) tetap, 2 siswi (8%) memburuk. Hasil pre test pengetahuan 68,85 meningkat pada saat post menjadi 96,15. Kesimpulannya adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kategori anemia. Namun ada yang tetap anemia rata-rata mereka memiliki riwayat demam tipoid, anemia memburuk karena tidak mengonsumsi buah kurma atau pun tablet tambah.

Keywords: Anemia. Dates, Iron supplements.

1. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit anemia masih menjadi masalah kesehatan di dunia, baik negara maju maupun negara berkembang. Pada negara-negara berkembang kejadian anemia sekitar 53,7% semuanya adalah remaja putri. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia. Menurut WHO tahun 2021 Indonesia masih menempati 9 teratas negara di Asia dengan prevalensi anemia pada usia reproduktif (15-49 tahun) terbanyak. Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 31% setelah negara The Democratic People's Republic of Korea (DPRK) atau Korea Utara

* Corresponding author:

E-mail address: xxxx@xxxxxx.edu



(34%) Sri Lanka (34,5%) Nepal (35,8%) Bangladesh (36,8%) Bhutan (38,6%) Myanmar (42%) Maldives (52%) India (53%). Persentase prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentasenya >20% (Direktur Bina Gizi, 2015).

Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibanding remaja putra. Hal tersebut terjadi karena remaja putri mengalami menstruasi rutin sehingga berisiko kehilangan darah setiap bulanya. Asupan zat besi yang rendah atau penyerapan zat besi yang kurang dan cacingan (*cacing usus*), kebutuhan zat besi meningkat karena proses percepatan pertumbuhan (*growth spirit*), sehingga konsentrasi zat besi dalam darah yang berkurang dan kadar hemoglobin atau sel darah merah menurun yang menyebabkan terjadinya anemia (Regasa & Haidar, 2019).

Anemia merupakan penyakit tidak menular akan tetapi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada remaja putri karena dampaknya akan berpengaruh dalam jangka panjang. Anemia mengakibatkan lemah letih lesu yang dapat mengakibatkan produktivitas dan prestasi remaja menurun. Anemia juga menghambat suplai oksigen ke jaringan otak mengakibatkan terganggunya koordinasi motorik yang akan mempengaruhi kemampuan kognitif (Lopes et al., 2022).

Dampak anemia gizi besi dalam jangka panjang pada remaja putri yang tidak teratasi lalu berlanjut hingga dewasa akan menjadi penyulit masa kehamilan dan saat persalinan nantinya. Pada masa kehamilan dapat menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan embrio yang menimbulkan pertumbuhan janin terhambat (PJT), bayi lahir dengan berat rendah (BBLR), bayi lahir dengan risiko anemia, menurunkan sistem imun sehingga mudah terinfeksi penyakit kronis bahkan stunting, komplikasi hamil dan risiko perdarahan pada persalinan, sehingga menyebabkan kematian ibu dan anak. Pada saat persalinan ibu dapat mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim ibu tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal pada ibu maupun bayi.

Berdasarkan Profil Kesehatan Purbalingga kejadian bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) menurun namun angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) mengalami kenaikan BBLR pada tahun 2023 sejumlah 650 anak (5,1%) mengalami penurunan dibandingkan tahun 2022 sejumlah 840 bayi (5,8%). Angka kematian ibu di pada tahun 2023 sebesar 102,44 mengalami kenaikan jika dibandingkan tahun 2022 sebesar 99,09. Angka kematian bayi (AKB) mengalami kenaikan pula pada tahun 2023 sebesar 14,00 (178 kasus) dibandingkan dengan tahun 2022 sebesar 9,98 (131 kasus). Berdasarkan hal tersebut maka dibutuhkan suplementasi bagi remaja perempuan baik farmakologi maupun non farmakologi.

Penulis telah melakukan pra survei pada bulan Agustus 2024 di Dinas Kesehatan Purbalingga. Pada pra survei ini ditemukan angka prevalensi anemia pada remaja putri di Kabupaten Purbalingga meningkat 4% dari 2 tahun ke belakang. Terjadi peningkatan anemia remaja putri dari 49% pada tahun 2022 meningkat menjadi 53% pada tahun 2023. Meskipun program pemberian tablet tambah darah dilakukan sesuai sasaran namun angka kejadian anemia remaja putri di Kabupaten Purbalingga tetap naik, yang artinya diduga adanya ketidakpatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri di Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswi kelas 10 mengatakan selalu diberi tablet tambah darah saat SMP, namun tablet tambah darah berbau amis dan juga terkadang terasa mual setelah mengonsumsi-Nya. sebanyak 10 dari 10 siswi kelas 10 mengatakan terkadang tidak meminum tablet tambah darah.

Adanya efek samping yang menyebabkan ketidakpatuhan konsumsi TTD itu diperlukan upaya non farmakologi dengan pemberian buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Buah kurma memiliki khasiat salah satunya meningkatkan produksi kadar hemoglobin. Setiap 100 gram buah kurma sukari memiliki kandungan zat besi yaitu sebesar 1.2 mg dan juga memiliki kandungan asam askorbat yang cukup tinggi yaitu sebesar 6.1 mg yang dapat membantu penyerapan zat besi (Rahayu et al., 2024).

Buah kurma memiliki kandungan zat gizi mikro yang berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin. Pada penelitian Fatrin dkk pada tahun 2023 didapatkan dari 20 responden ibu hamil trimester II yang anemia yang diberikan buah kurma 50 gr/hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin 0,8 gr/dL pada 18 responden (90%) dan yang tidak mengalami peningkatan sebanyak 2 responden (10%). Pada penelitian Mufidah (2024) diberikan sebanyak 100 gr (7-8 buah kurma) per hari pada kelompok kontrol dan terjadi peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan pendidikan kesehatan pola gizi seimbang. Meskipun kurma bukanlah sumber zat besi yang sangat tinggi, konsumsi rutin kurma dapat berkontribusi signifikan terhadap asupan zat besi harian sebagai pendamping tablet tambah darah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai konsumsi buah sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi dengan anemia di MAN Purbalingga.

Rumusan masalah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah apakah ada “Pengaruh konsumsi buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi dengan anemia?”. Tujuan

pengabdian kepada masyarakat ini guna memberikan edukasi manfaat buah kurma dan memberikan buah kurma sebagai pendamping program tablet tambah darah meningkatkan kadar hemoglobin. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menambah ilmu pengetahuan manfaat konsumsi buah kurma dan referensi mengenai efektivitas pemberian kurma sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi dengan anemia untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13-23 November 2024 di MAN Purbalingga. Populasi pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswi kelas 10 berjumlah 251 orang siswi, menurut data dari puskesmas 1 Purbalingga yang pada bulan September sudah melakukan skrining hemoglobin, didapatkan 52 siswi mengalami anemia yaitu sejumlah 32 siswi mengalami anemia ringan 19 siswi mengalami anemia sedang dan 1 siswi mengalami anemia berat. Sampel diambil melalui skrining hemoglobin pada pertemuan pertama tanggal 13 November 2024, didapatkan dari 52 siswi yang di skrining 27 siswi masih mengalami anemia dan 18 siswi sudah tidak anemia.

Siswi anemia tersebut pada pertemuan kedua dilakukan pre test pengetahuan, pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi, pemutaran media edukasi berupa video, post test pengetahuan, pembagian buah kurma 100 gram yaitu 5 buah (2 buah pagi hari, 1 buah sore hari, 2 buah malam hari) selama 7 hari rutin mulai tanggal 16-23 November, dan lembar monitoring.

Evaluasi pada pertemuan ketiga dilaksanakan untuk melihat perbandingan kadar hemoglobin menggunakan alat *EasyTouch GCHb* sebelum diberikan buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah dengan sesudah diberikan buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah.

3. Hasil dan Diskusi

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Rabu, 13 November 2024 bertempat di Masjid MAN Purbalingga. Peserta pengabdian kepada masyarakat pertemuan pertama ini merupakan siswi kelas X MAN Purbalingga yang pada bulan September sudah di skrining oleh puskesmas dan dari hasil rekapan-nya siswi yang mengalami anemia yaitu sejumlah 51 siswi namun hanya 45 siswi yang dapat menghadiri kegiatan pengabdian kepada masyarakat pertemuan pertama ini, 6 siswi yang lainnya tidak dapat menghadiri kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan tidak masuk sekolah pada hari pelaksanaan.

Hasil skrining anemia pada 45 siswi kelas X di MAN Purbalingga dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

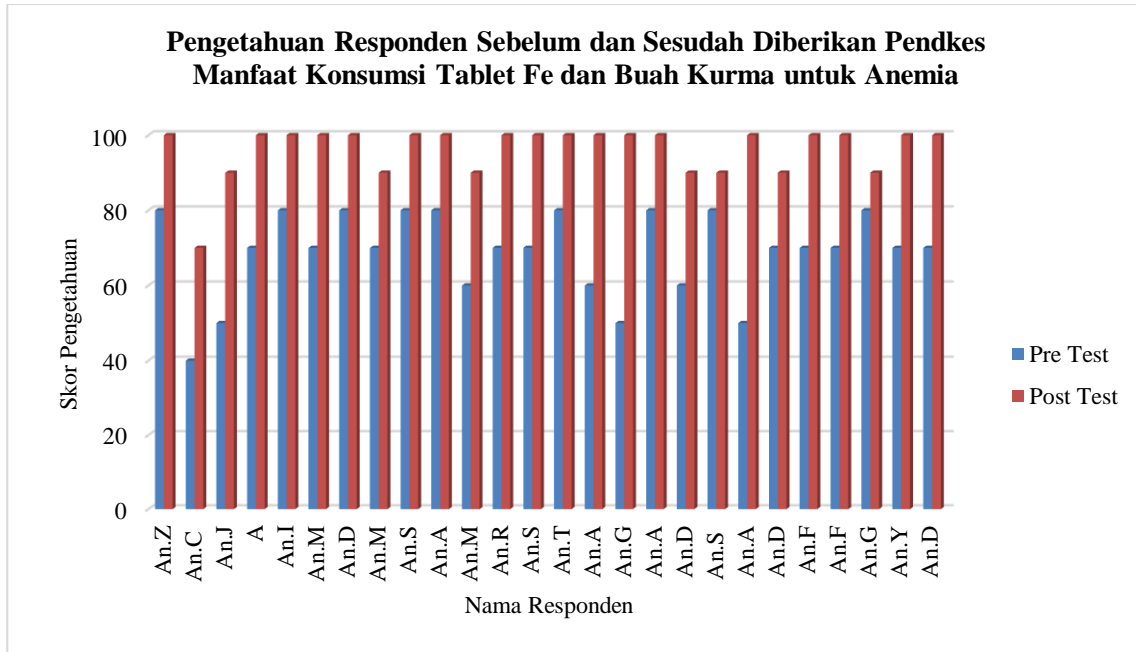
Tabel 1. Rekapan Hasil Skrining Anemia 13 November 2024

Jumlah Siswi di Skrining	Kategori Anemia	Jumlah
45 Siswi	Tidak anemia	18 Siswi
	Anemia Ringan	8 Siswi
	Anemia Sedang	19 Siswi
	Anemia Berat	-

Berdasarkan rekapan hasil skrining anemia pada 45 siswi tanggal 13 November 2024 didapatkan hasil yaitu sejumlah 27 siswi masih mengalami anemia dan 18 siswi sudah tidak anemia. Dengan uraian yaitu sejumlah 8 siswi kadar hemoglobin nya 11-11,9 g/dL yang artinya mengalami anemia ringan, sejumlah 19 siswi kadar hemoglobin nya 8 – 10,9 g/dL yang artinya mengalami anemia sedang, dan tidak ada siswi yang kadar hemoglobin nya di bawah dari 8 g/dL atau tidak ada yang anemia berat.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu, 16 November 2024 di masjid MAN Purbalingga. Responden pertemuan ini adalah siswi yang anemia yang pada pertemuan pertama sudah di skrining yaitu berjumlah 27 siswi. Yang hadir pada pertemuan kedua yaitu sejumlah 26 orang siswi dan yang berhalangan hadir adalah 1 orang siswi karena sakit tidak masuk sekolah. pada pertemuan kedua ini dilakukan pre test pengetahuan, pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi, pemutaran media edukasi berupa video, post test pengetahuan, pembagian buah kurma 100 gram yaitu 5 buah (2 buah pagi hari, 1 buah sore hari, 2 buah malam hari) selama 7 hari rutin mulai tanggal 16-23 November, dan lembar monitoring.

Hasil pengisian pre test dan post test yang dilakukan oleh 26 siswi yang mengerjakan post test didapatkan nilai rata-rata 96,15 dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan siswi melalui kuesioner pre test dan post test tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah buah kurma untuk meningkatkan hemoglobin terhadap 26 siswi yang telah dievaluasi diuraikan pada gambar 4.1 berikut :



Gambar 1. Perbandingan Nilai Pre Test Dan Post Test

Dari diagram gambar 4.1 di atas, terlihat bahwa dari 26 siswi yang dapat dievaluasi dalam pertemuan kedua ini, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebanyak 26 siswi (100%).

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu, 23 November 2024 di masjid MAN Purbalingga. Jumlah responden yang menghadiri pertemuan ketiga ini sejumlah 26 siswi dari 26 siswi yang di undang. Evaluasi pada pertemuan ketiga ini dilaksanakan untuk melihat perbandingan kadar hemoglobin sebelum diberikan buah kurma dengan sesudah diberikan buah kurma.

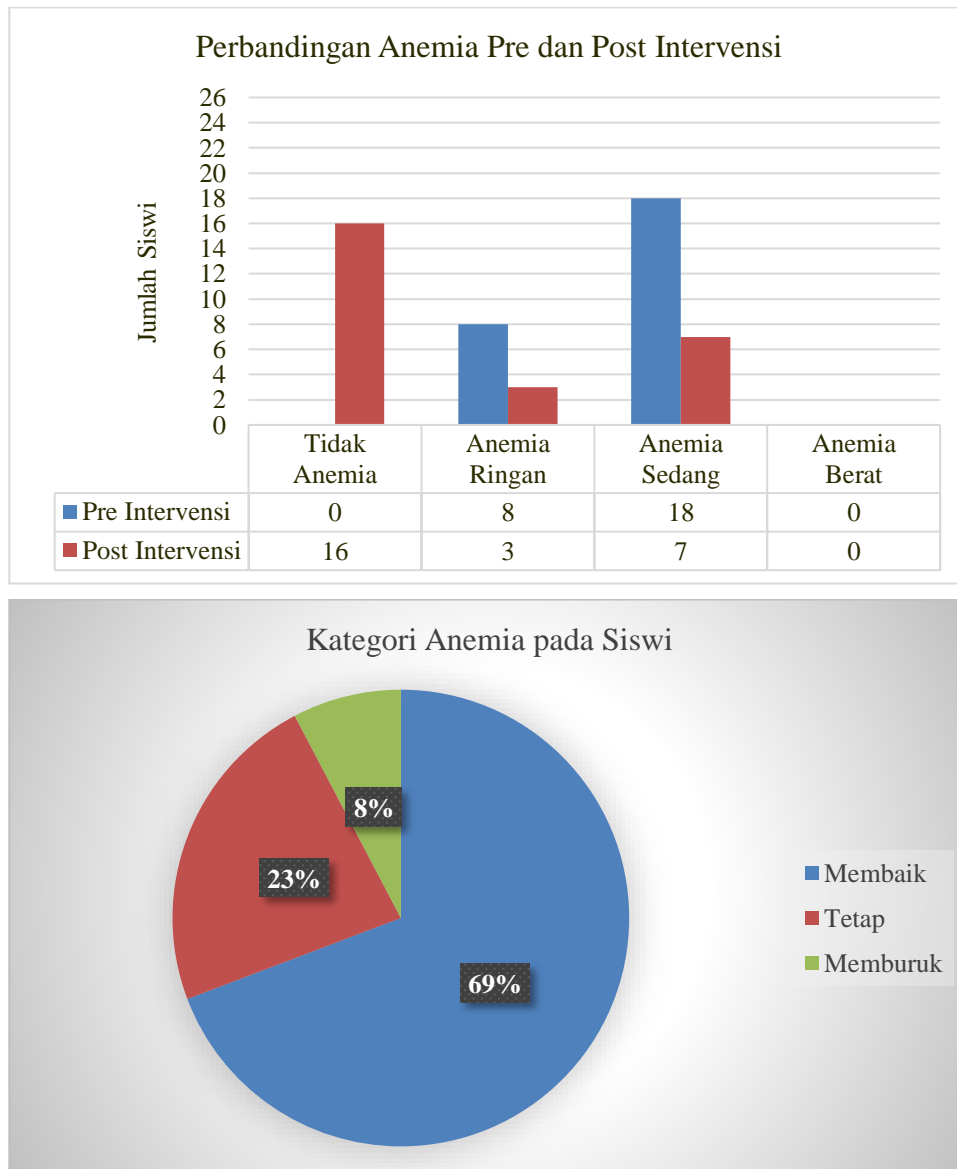
Hasil rekapan pemeriksaan ulang anemia pada 26 siswi kelas X di MAN Purbalingga dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 2. Rekapan Pemeriksaan Anemia 23 November 2024

Jumlah Siswi di Cek Hb	Kategori Anemia	Jumlah
26 Siswi	Tidak anemia	16 Siswi
	Anemia Ringan	3 Siswi
	Anemia Sedang	7 Siswi
	Anemia Berat	-

Berdasarkan rekapan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ulang pada tanggal 23 November 2024 setelah diberikan buah kurma untuk dikonsumsi selama tujuh hari kepada 26 siswi didapatkan hasil yaitu sejumlah 16 siswi menunjukkan kadar hemoglobin nya lebih dari 12 g/dL yang artinya tidak anemia, sejumlah 3 siswi kadar hemoglobin nya 11-11,9 g/dL yang artinya mengalami anemia ringan, sejumlah 7 siswi kadar hemoglobin nya 8 – 10,9 g/dL yang artinya mengalami anemia sedang, dan tidak ada siswi yang kadar hemoglobin nya di bawah dari 8 g/dL atau tidak ada yang anemia berat.

Perbandingan siswi yang mengalami anemia Pre dan Post Intervensi diberikan buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah dapat dilihat pada tabel gambar 4.2 di bawah ini:



Gambar 2. Perbandingan Anemia Pre dan Post Intervensi

Dari diagram gambar 4.2 di atas, terlihat bahwa dari 26 siswi yang dapat dievaluasi dalam kegiatan ini, terlihat peningkatan kesehatan setelah (post intervensi) diberikan buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah. Peningkatan kesehatan ditandai dengan sejumlah 18 siswi (69%) kategori anemia nya membaik, sejumlah 6 siswi (23%) kategori anemia nya tetap, lalu 2 siswi (8%) kategori anemia nya memburuk.

Hasil pengukuran pengetahuan yang telah dilakukan pada pertemuan kedua menunjukkan bahwa pengetahuan siswi sebelum diberikan materi dari 26 siswi yang mengikuti, mendapat nilai rata – rata 68,85 dengan nilai terendah 40 dan nilai tertinggi 80. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, menunjukkan adanya peningkatan kesehatan ditandai dengan nilai rata-rata pada post test yaitu 96,15 dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100. Pada gambar 4.1 diagram pre test dan post test terlihat bahwa dari 26 siswi yang dapat dievaluasi dalam kegiatan ini, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebanyak 26 siswi (100%).

Keberhasilan pengabdian ini cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang manfaat konsumsi buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin mengalami peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan siswi.

Selain pendidikan kesehatan untuk anemia, tercapainya peningkatan kadar hemoglobin diperlukan upaya lain. Pemerintah melalui UKS sekolah selalu memberikan tablet tambah darah untuk dikonsumsi oleh siswi. Namun adanya efek samping yang menyebabkan ketidakpatuhan konsumsi TTD itu diperlukan upaya non farmakologi dengan pemberian buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah. Buah kurma setiap 100 gram mengandung kalsium 52 mg, Fe 1,2 mg, kalium 500 mg, dan vit. c 30 mg. Kandungan zat gizi pada kurma tersebut mempunyai potensi untuk meningkatkan hemoglobin (Asnawi et al., 2022).

Pada penelitian Mufidah (2024) terjadi peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi pada kelompok intervensi buah kurma dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan pendidikan kesehatan pola gizi seimbang. Meskipun kurma bukanlah sumber zat besi yang sangat tinggi, konsumsi rutin kurma dapat berkontribusi signifikan terhadap asupan zat besi harian sebagai pendamping tablet tambah darah.

Kurma yang diberikan yaitu kurma sukari yang mengandung nutrisi, fitokimia, air, dan gula alami yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan. Kandungan fruktosa dan glukosa dalam kurma menjadikannya sebagai sumber energi yang kaya akan asam amino (Rosidah et al., 2023). Setelah diberikan buah kurma sebanyak 700 gram untuk dikonsumsi selama tujuh hari kepada 26 siswi didapatkan hasil yaitu sejumlah 16 siswi menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yaitu lebih dari 12 g/dL artinya tidak anemia, sejumlah 3 siswi kadar hemoglobin nya 11-11,9 g/dL yang artinya mengalami anemia ringan, sejumlah 7 siswi kadar hemoglobin nya 8 – 10,9 g/dL yang artinya mengalami anemia sedang. Pada gambar 4.2 diagram perbandingan pre intervensi dan post intervensi mayoritas peserta mengalami peningkatan kesehatan, ditandai dengan sejumlah 18 siswi (69%) kategori anemia nya membaik, sejumlah 6 siswi (23%) kategori anemia nya tetap, lalu 2 siswi (8%) kategori anemia nya memburuk. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kadar hemoglobin yaitu kondisi fisik seperti menstruasi dan riwayat penyakit.

Pada saat pengecekan hemoglobin siswi anemia ditanyai riwayat penyakit nya dan rata-rata mempunyai riwayat demam tifoid. Pada penderita demam tifoid seringkali tidak nafsu makan sehingga nutrisi yang masuk tidak maksimal dan tubuh kekurangan nutrisi menyebabkan penurunan produksi hemoglobin. Berdasarkan hasil penelitian Purba & Aritonang (2022) menurunnya nilai Hb pada penderita demam tifoid disebabkan beberapa kondisi yang menyebabkan penurunan hemoglobin seperti anemia, perdarahan, kekurangan vitamin B12 atau asam folat, maka bisa terjadi penurunan Hb sehingga berbahaya pada tubuh atau bisa saja pada penderita tifoid kerap kali tidak nafsu makan sehingga nutrisi yang masuk tidak maksimal sehingga tubuh kekurangan nutrisi berakibat pada Hb yang rendah.

Pada tahap evaluasi keteraturan konsumsi buah kurma, sampel mengisi lembar monitoring (terlampir) selama 7 hari intervensi konsumsi buah kurma. Didapatkan hasil yaitu 2 siswi kategori anemia nya memburuk yaitu An. C hemoglobin pre intervensi 11,1 g/dL (anemia ringan) lalu saat post intervensi 10,2 g/dL (anemia sedang) yang artinya memburuk. Pada lembar monitoring konsumsi buah kurma An. C hanya mengonsumsi buah kurma selama 2 hari dan mengatakan tidak minum tablet tambah darah. Pada An. S kadar hemoglobin pre intervensi 11,7 g/dL (anemia ringan) lalu saat post intervensi 10,6 g/dL (anemia sedang) yang artinya memburuk. An. S mengatakan sangat suka kurma sehingga dia menghabiskan seluruh kurma dalam waktu 3 hari sekaligus dan juga tidak mengonsumsi tablet tambah darah.

4. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswi tentang manfaat konsumsi buah kurma sebagai pendamping tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan nilai rata-rata pre test 68,85 meningkat pada saat post menjadi 96,15. Selain itu, terlihat adanya peningkatan kesehatan pada sejumlah 18 siswi (69%) kategori anemia nya membaik setelah diberikan buah kurma setelah 7 hari. Pada siswi yang tetap anemia rata-rata mereka memiliki riwayat demam tipoid, anemia memburuk dikarenakan tidak makan buah kurma atau pun tablet tambah.

Saran untuk sekolah maupun UKS sekolah dimohon dimonitor ketika pembagian tablet tambah darah agar dikonsumsi langsung oleh siswi. Untuk pengabdian selanjutnya dimohon pada masa intervensi selalu mengingatkan siswi agar selalu dikonsumsi tablet tambah darahnya yang telah diberikan oleh sekolah.

Acknowledgements

Dengan penuh rasa syukur penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa dan siswi kelas X beserta guru MAN Purbalingga atas kesempatan, fasilitas, dukungan yang telah diberikan selama kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan serta arahan selama pelaksanaan penelitian.

References

- Asnawi, A. A., Carera, D. R., Gianing, D. N., & Pasaribu, S. F. (2022). Literature review: potensi buah kurma sebagai pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(2), 310–315.
- Lopes, S. O., Ribeiro, S. A. V., Morais, D. de C., Miguel, E. da S., Gusmão, L. S., Franceschini, S. do C. C., & Priore, S. E. (2022). Factors associated with anemia among adults and the elderly family farmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7371.
- Mufidah, M., Kunang, A., & Sumarni, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. *Jurnal Ners*, 8(1), 324–329.
- Purba, D., & Aritonang, E. (2022). Pemeriksaan Hemoglobin Pada Penderita Demam Tifoid Di RS Islam Malahayati Medan Tahun 2022. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS)*, 4(1), 187–191.
- Rahayu, P., Farahdiba, I., Ariyanti, R., Yulianti, I., Permatasari, A. E., & Noviani, D. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah dan Buah Kurma Sukari (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemiadi Puskesmas Karang Rejo. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1323–1330.
- Regasa, R. T., & Haidar, J. A. (2019). Anemia and its determinant of in-school adolescent girls from rural Ethiopia: a school based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19(1), 98. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0791-5>
- Rosidah, P., Deliani, S., Herawati, Y., Meliyanti, M., & Purnama Sari, D. (2023). *Pengaruh Pemberian Kurma Sukari Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2023*.