

jurnal khansa fiks.pdf

by Paper Craft 24

Submission date: 21-Jul-2025 01:12AM (UTC-0400)

Submission ID: 2706775221

File name: jurnal_khansa_fiks.pdf (339.29K)

Word count: 3920

Character count: 18598

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan

Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

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

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

Khansa Nur 'Izzati, Retno Lusmiati Anisah, Ratna kurniawati, Akademi Keperawatan
Alkautsar Temanggung

Email korespondensi: khansanurizzaty@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang sering terjadi pada remaja putri dan berdampak pada menurunnya kemampuan fisik dalam beraktivitas. Salah satu gejala yang sering muncul adalah intoleransi aktivitas akibat rendahnya kadar hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kurma dalam meningkatkan toleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif kualitatif pada dua responden dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dl dan menunjukkan gejala intoleransi aktivitas. Intervensi berupa pemberian sari kurma 2x15 ml per hari selama 14 hari. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin, yaitu sebelum mengonsumsi sari kurma, kadar hemoglobin (Hb) pada responden pertama sebesar 10,2 g/dl dan pada responden kedua sebesar 10,0 g/dl. Setelah 14 hari mengonsumsi sari kurma secara rutin, kadar Hb responden pertama meningkat menjadi 14,2 g/dl, sedangkan responden kedua mencapai 12,0 g/dl. Selain itu, terdapat perbaikan pada indikator toleransi aktivitas, seperti peningkatan kekuatan tubuh dan penurunan keluhan lelah serta dispnea. Dengan demikian, sari kurma dapat dijadikan sebagai terapi alternatif nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan toleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia.

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

THE EFFECT OF DATE SYRUP ADMINISTRATION ON ACTIVITY INTOLERANCE IN ANEMIC ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Anemia is a global health problem that frequently affects adolescent girls and leads to a decrease in physical capacity during activities. One of the common symptoms is activity intolerance due to low hemoglobin levels. This study aims to determine the effectiveness of date syrup in improving activity tolerance among adolescent girls with anemia. The research employed a descriptive qualitative case study design involving two respondents with hemoglobin levels below 12 g/dl and who exhibited symptoms of activity intolerance. The intervention consisted of administering date syrup at a dose of 2x15 ml per day for 14 days. The results showed an increase in hemoglobin levels: before consuming date syrup, the hemoglobin (Hb) level of the first respondent was 10.2 g/dl and the second respondent was 10.0 g/dl. After 14 days of routine date syrup consumption, the Hb level of the first respondent increased to 14.2 g/dl, while the second respondent reached 12.0 g/dl. In addition, improvements were observed in activity tolerance indicators, such as increased physical strength and reduced complaints of fatigue and dyspnea. Therefore, date syrup can be considered an effective and easily applicable non-pharmacological alternative therapy to enhance activity tolerance in adolescent girls with anemia.

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

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama berdampak pada anak-anak usia dini, remaja perempuan yang sedang menstruasi, serta ibu hamil dan ibu yang baru melahirkan. Pada tahun 2024 World Health Organization (WHO), memperkirakan bahwa di seluruh dunia, 40% anak-anak berusia 6–59 bulan, 37%

wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15–49 tahun mengalami anemia. Menurut data Riskesdas tahun 2018, 26,8% anak usia 5-14 tahun dan 32% remaja usia 15-24 tahun mengalami anemia. Ini berarti bahwa 3 dari 10 remaja putri mungkin menderita anemia. Dari 12,1 juta remaja putri, sekitar 8,3 juta tidak rutin mengonsumsi TTD, sehingga meningkatkan risiko mereka terkena anemia Kemenkes RI, (2022). Di wilayah

Puskesmas Temanggung, prevalensi anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan angka mencapai 42,1% (Pipit dkk, 2020).

Anemia, yang dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai kurang darah, merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin di bawah batas normal dalam buku Asiva Noor Rachmayani, (2023). Hemoglobin merupakan komponen penting dalam sel darah merah (eritrosit) yang berperan dalam mengikat oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen dibutuhkan oleh jaringan untuk menjalankan fungsinya secara optimal. Kekurangan oksigen di otak dan otot dapat menyebabkan gejala seperti penurunan konsentrasi dan kelelahan saat beraktivitas. Hemoglobin terbentuk dari kombinasi protein dan zat besi, membentuk sel darah merah. Anemia sendiri adalah suatu kondisi yang perlu dicari penyebabnya, dan penanganannya harus disesuaikan dengan faktor penyebab tersebut (Chasanah dkk., 2019).

Klasifikasi anemia berdasarkan penyebabnya terbagi menjadi tiga kelompok utama. Pertama, anemia akibat kehilangan sel darah merah, yang terjadi akibat perdarahan dari berbagai sumber seperti luka, perdarahan saluran pencernaan, perdarahan uterus, hidung, atau akibat proses lainnya. Kedua, anemia yang disebabkan oleh penurunan produksi sel darah merah, yang diakibatkan oleh kekurangan komponen penting seperti asam folat, vitamin B12,

dan zat besi. Gangguan pada sumsum tulang akibat tumor, pengobatan, atau toksin, serta kurangnya stimulasi eritropoietin pada penyakit ginjal kronis juga dapat menghambat produksi sel darah merah. Ketiga, anemia yang disebabkan oleh peningkatan kerusakan sel darah merah, biasanya dipicu oleh hiperaktivitas Sistem Retikuloendotelial (RES) (Chasanah et al., 2019).

Secara umum, sebagian orang dengan anemia tidak menunjukkan gejala atau tanda yang jelas. Namun demikian, ada beberapa gejala anemia yang dapat dialami oleh remaja. Di antaranya adalah rasa lelah yang berlebihan, perubahan suasana hati, kulit yang terlihat lebih pucat, serta sering mengalami pusing. Beberapa remaja juga dapat mengalami jaundice, yaitu kondisi di mana kulit dan mata menjadi kuning. Selain itu, detak jantung yang lebih cepat dari biasanya, sesak napas, sindrom kaki gelisah, serta pembengkakan pada kaki dan tangan juga dapat terjadi, terutama pada kasus anemia berat (Kemenkes RI, 2023).

Anemia dapat berdampak buruk pada remaja putri (Rematri dan wanita usia subur (WUS) dengan berbagai efek merugikan. Kondisi ini menurunkan kekuatan sistem imun, sehingga penderita lebih rentan terhadap infeksi penyakit. Selain itu, anemia juga mengakibatkan kebugaran fisik dan ketajaman berpikir menurun akibat pasokan oksigen yang tidak mencukupi ke sel-sel otot dan otak. Serta menurunkan pencapaian akademik dan mengurangi produktivitas maupun kinerja. Dampak anemia pada remaja

putri dan wanita usia subur dapat berlanjut hingga kehamilan, berpotensi meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), serta masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti stunting dan gangguan neurokognitif. Selain itu, anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya perdarahan sebelum dan saat melahirkan, yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi. Bayi yang dilahirkan dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah berisiko mengalami anemia pada masa bayi dan masa kanak-kanak, serta dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit dan kematian selama periode neonatal dan masa bayi Rivki dkk., (2018). Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku, serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak, sehingga daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, cepat merasa lapar, konsentrasi belajar terganggu, serta produktivitas kerja yang rendah sehingga dapat mengakibatkan intoleransi aktivitas (Mawaddah, 2020).

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zinc, serta dengan pemberian tablet tambah darah sesuai anjuran dari (Rivki et al., 2018). Sementara itu, menurut Agustyas, 2016), terdapat tiga langkah utama dalam tatalaksana anemia. Pertama, pemberian zat besi secara oral sebagai langkah awal. Kedua, pemberian

zat besi secara intramuskular, yang dipertimbangkan jika respons terhadap terapi oral tidak memadai. Ketiga, transfusi darah dilakukan jika gejala anemia disertai risiko gagal jantung, terutama ketika kadar hemoglobin (Hb) mencapai 5-8 g/dl. Pada kondisi ini, komponen darah yang diberikan adalah Packed Red Cells (PRC) dengan tetesan lambat (Agustyas, 2016).

Pemberian Sari Kurma sebagai upaya untuk mengatasi intoleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia didasari oleh kandungan nutrisi dalam Sari Kurma yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral penting lainnya. Zat besi yang terkandung dalam Sari Kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yang sangat penting untuk mengatasi anemia. Peningkatan kadar hemoglobin ini membantu meningkatkan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, yang dapat meredakan gejala intoleransi aktivitas seperti kelelahan, pusing, dan rendahnya stamina fisik. Intoleransi aktivitas pada remaja putri dengan anemia sering kali disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin, yang mengurangi pasokan oksigen ke otot dan otak. Dengan mengonsumsi Sari Kurma, diharapkan kondisi anemia dapat membaik, sehingga kebugaran fisik dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari akan meningkat secara bertahap. Selain itu, Sari Kurma mengandung gula alami yang dapat memberikan energi tambahan, yang sangat dibutuhkan oleh remaja putri yang

mengalami kelelahan akibat anemia (Indira & Aisah, 2024).

² 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. Ada beberapa penelitian yang mendukung 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 ⁷ dua 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

⁴ 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. ² 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.

⁶ Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Pemberian Sari Kurma untuk mengatasi masalah Intoleransi Aktivitas pada remaja putri dengan anemia."

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah dua remaja putri di Desa Malebo, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Temanggung,

dengan anemia dan intoleransi aktivitas. Intervensi berupa pemberian sari kurma sebanyak 2x15 ml per hari selama 14 hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan hemoglobinometer.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1. 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.

2. Pengkajian Intoleransi Aktivitas

Tabel 2. Hasil Pengkajian Intoleransi Aktivitas

No	Karakteristik	Nn.A		Nn.F	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah mengeluh lelah	✓		✓	
2.	Apakah mengeluh <i>dyspnea</i> 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		✓	✓	

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

Tabel 3. Kriteria Inklusi Responden

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	

Kedua responden memenuhi seluruh kriteria inklusi penelitian. Mereka adalah remaja putri dengan kadar Hb rendah dan menunjukkan intoleransi aktivitas, serta tidak sedang menstruasi. Ini menunjukkan validitas data intervensi yang diberikan

4. Evaluasi Toleransi Aktivitas Selama 14 Hari

Tabel 4. Penilaian Toleransi Aktivitas Harian Responden Nn.A

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 : Meningkat															
1	Keluhan Lelah	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5
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	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

6: 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	115/78	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

12	Indikator	Nama: Nn.A							Waktu: siang						
0		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

1: Keterangan

1 : menurun

2 : cukup menurun

3 : Sedang

4 : Cukup meningkat

5 : Meningkat

1	Keluhan Lelah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
2	Dyspnea 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 : Meningkat
2 : Cukup Meningkat
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 i napas	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5

8: Keterangan untuk 6 :
1 : Meningkat
2 : Cukup Meningkat
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													
		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	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

1	menaiki tangga														
Keterangan:															
1 : menurun															
2 : cukup menurun															
3 : Sedang															
4 : Cukup meningkat															
5 : Meningkat															
1	Keluhan Lelah	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	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	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 : Meningkat															
2 : Cukup Meningkat															
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 i napas	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Keterangan untuk 6 :															
1 : Meningkat															
2 : Cukup Meningkat															
3: Sedang															
4 : Cukup Menurun															
5: Menurun															
1	Tekanan Darah	124/85	95/63	94/68	98/66	97/60	100/69	101/78	98/65	101/75	113/79	115/80	111/76	112/79	118/76
2	Nadi	95	65	70	78	53	65	74	76	70	78	75	78	76	80
12	Indikator	Nama : Nn.F Waktu : Siang													
o		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	3	3	3	4	4	5	5
5	Sianosis	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	4	4	4	5	5
2	Warna Kulit	3	3	3	3	3	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	Frekuensi napas	3	3	3	3	3	3	3	3	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

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa keadaan Nn.A dan Nn.F membaik setelah mengkonsumsi sari kurma selama 14 hari. Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari meningkat, Kecepatan berjalan meningkat, Kekuatan tubuh bagian atas meningkat, Kekuatan tubuh bagian bawah meningkat, Toleransi dalam menaiki tangga meningkat, Keluhan Lelah menurun, Dyspnea saat aktivitas menurun, Dyspnea setelah aktivitas menurun, Perasaan lemah menurun, Sianosis menurun, Frekuensi nadi menurun, Warna Kulit menurun, Tekanan darah cukup menurun, Frekuensi napas sedang..

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

Pada tabel 5 dapat dijelaskan bahwa pada responden 1 mengalami peningkatan sebanyak 4 g/dl sedangkan pada responden 2 mengalami peningkatan sebanyak 2 g/dl

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyas, A. A. (2016). *Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi*.
- Asiva Noor Rachmayani. (2023). *Mengenal Anemia*.
- 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.v4i1.13104>
- Kemenkes RI. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*.
- Kemenkes RI. (2023). *Mengenal Gejala Anemia Pada Remaja*.
- Mawaddah, S. (2020). Pengaruh 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>
- 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).
- 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). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

15%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.universitalirsyad.ac.id Internet Source	4%
2	e-journal.lppmdianhusada.ac.id Internet Source	3%
3	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%
5	repository.urecol.org Internet Source	1%
6	ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	1%
7	journal.poltekkesaceh.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III Student Paper	1%
9	amartakarya.co.id Internet Source	1%
10	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id Internet Source	1%
11	ryusriyyah.blogspot.com Internet Source	1%
12	www.vliz.be Internet Source	1%

13

Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas
Pattimura

Student Paper

1 %

14

Yashinta Kumala Dewi, Ririn Handayani,
Ernawati Anggraeni. "Sari Kedelai Kurma
Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada
Remaja Putri", Jurnal Kebidanan Malakbi,
2024

Publication

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 25 words

Exclude bibliography On