

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI SARI KURMA DAN AIR KELAPA (SAMALA) TERHADAP
PENINGKATAN KADAR *HEMOGLOBIN* PADA WANITA USIA SUBUR DENGAN ANEMIA
DI DESA DARMARAJA KECAMATAN LUMBUNG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2024**

Siti Halifah¹, Dera Sukmanawati¹, Siti Nunung Nurjannah¹

¹Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
email: sitihalifah891@gmail.com

ABSTRAK

Anemia akibat kekurangan zat besi dalam tubuh sering dialami wanita usia subur karena menstruasi, kehamilan dan melahirkan. Terapi komplementer seperti pemberian sari kurma dan air kelapa berpotensi meningkatkan kadar *hemoglobin*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada wanita usia subur dengan anemia. Desain penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest without control design*. Metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yakni dengan memilih wanita usia subur (20-35 tahun) yang mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) sebanyak 28 responden (93,3%) memiliki kadar Hb >12 gr/dl, dengan rata-rata kenaikan 2 gr/dl. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh efektivitas SAMALA terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* dengan *p-Value* = 0,000. Simpulan dan saran, pemberian SAMALA pada wanita usia subur menunjukkan penurunan kasus anemia, dari 30 responden menjadi 2 responden. Rata-rata kadar *hemoglobin* juga meningkat dari 11 gr/dl menjadi 12,8 gr/dl. Ini menunjukkan efektivitas SAMALA dalam mengatasi anemia dan meningkatkan kadar *hemoglobin* pada wanita usia subur dengan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Kurma, Air Kelapa, Hemoglobin

**EFFECTIVENESS OF GIVING A COMBINATION OF DATE EXTRACT AND COCONUT WATER (SAMALA)
ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE WITH ANEMIA
IN DARMARAJA VILLAGE, LUMBUNG DISTRICT, CIAMIS REGENCY, 2024**

Siti Halifah¹, Dera Sukmanawati¹, Siti Nunung Nurjannah¹

ABSTRACT

Iron deficiency anemia in the body was often experienced by women of reproductive age due to menstruation, pregnancy and childbirth. Complementary therapies, such as the administration of date extract and coconut water showed potential in increased hemoglobin levels. The purpose of this study is to determine the effectiveness of gave a combined of date extract and coconut water (SAMALA) to increased hemoglobin levels in women of reproductive age with anemia. The research design is a quasy experiment with a one group pretest-posttest without control design. The sampled method with purposive sampled is by selected women of reproductive age (20-35 years old) who have anemia. The results of the study showed that after gave a combined of date extract and coconut water (SAMALA), as many 28 respondents (93.3%) had hemoglobin levels >12 gr/dl, with an averaged increased of 2 gr/dl. This indicated the effectiveness of SAMALA on increased hemoglobin levels with a p-value = 0.000. Conclusion and suggestion, gave SAMALA to women of reproductive age showed a decreased in anemia cases, from 30 respondents to 2 respondents. The averaged of hemoglobin level also increased from 11 gr/dl to 12.8 gr/dl. This indicated the effectiveness of SAMALA in addressed anemia and increased hemoglobin levels in women of reproductive age with anemia.

Keywords: Anemia, Dates, Coconut Water, Hemoglobin

Pendahuluan

Anemia merupakan kondisi yang terjadi akibat penurunan jumlah sel darah merah, yang ditandai dengan rendahnya kadar *hemoglobin*, *hematokrit* dan *eritrosit* dalam darah. Pembentukan *hemoglobin* sangat bergantung pada ketersediaan zat besi dan protein dalam tubuh, dimana protein berperan dalam mengangkut zat besi ke sumsum tulang untuk pembentukan *hemoglobin* baru (Nasruddin *et al.*, 2021).

Wanita usia subur (WUS) memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena siklus menstruasi, kehamilan, dan persalinan (Saputri *et al.*, 2024). Wanita usia subur (WUS) adalah kelompok perempuan berusia 15–49 tahun dengan puncak kesuburan pada rentang usia 20–29 tahun (Ghafira *et al.*, 2023). Wanita usia subur yang belum menikah atau dalam masa prakonsepsi termasuk kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus. Namun, prevalensi masalah gizi pada wanita di Indonesia masih tinggi, terutama kasus Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia gizi (Dieny *et al.*, 2020).

Berdasarkan data WHO tahun 2018, prevalensi anemia pada wanita usia produktif mencapai 29,6%, dengan angka tertinggi di Asia Tenggara sebesar 46,3% (Attaqy *et al.*, 2021). Sementara itu, di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi anemia sebesar 48,9%, dengan proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Ba'ka *et al.*, 2023). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2023 prevalensi anemia (ALKI) pasangan usia subur tahun 2023 sebanyak 331.318 (3,8%), dan anemia pada calon pengantin perempuan sebanyak 9.560 (5,22%). Selain itu, angka anemia (ALKI) pada Pasangan Usia Subur di Kabupaten Ciamis sebesar 12,869 (6,2%) dan angka anemia pada calon pengantin perempuan di Kabupaten Ciamis sebesar 353 (5,25%) (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2023).

Salah satu penyebab utama anemia adalah defisiensi zat besi. Upaya pencegahan dilakukan dengan pemberian suplemen tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan. Namun, efektivitas program ini masih belum memuaskan (Lestari *et al.*, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan lain salah satunya terapi komplementer yang telah diteliti adalah konsumsi jus kurma dan air kelapa, yang

terbukti dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* pada remaja putri dengan anemia (Ilahi *et al.*, 2019).

Kurma (*Phoenix Dactylifera L.*), atau dikenal sebagai *date palm*, adalah dengan kandungan nutrisi tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan buah ini terdiri dari gula (glukosa, sukrosa, dan fruktosa), protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, serta mineral seperti potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, dan fosfor. Kandungan zat besi dalam kurma cukup tinggi, mencapai 13,7 mg, lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa sumber lainnya. Air kelapa muda adalah cairan bening dari kelapa hijau. Air kelapa ini mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin C, vitamin B kompleks, serta berbagai mineral seperti kalsium, nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, dan besi (Tiara & Wulandari, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widaningsih, (2023) menemukan bahwa pemberian jus kombinasi kurma dan air kelapa berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada remaja putri dengan anemia. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Tiara & Wulandari, (2023) melaporkan peningkatan kadar *hemoglobin* sebesar 1 gr/dl pada kelompok yang mengonsumsi jus kurma dan 0,6 gr/dl pada kelompok yang mengonsumsi air kelapa.

Dampak anemia pada WUS tidak hanya terbatas pada kesehatan tetapi juga berpengaruh pada kehamilan dan persalinan. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti kelahiran prematur, BBLR, infeksi, dan bahkan kematian ibu saat persalinan (Attaqy *et al.*, 2021). Selain itu, banyak penelitian telah dilakukan untuk meningkatkan kadar *hemoglobin*, salah satunya dengan jus kurma. Namun, pemanfaatan sari kurma sebagai intervensi masih jarang diteliti.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada wanita usia subur dengan anemia di Desa Darmaraja, Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis tahun 2024.

Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group Pretest-Posttest without control design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sebagai berikut: Wanita usia subur (20-35 tahun) dengan anemia (Hb <12gr/dl), wanita usia subur yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah: Wanita usia subur (20-35 tahun) yang tidak anemia, wanita usia

subur yang sedang haid, wanita usia subur yang alergi kurma dan air kelapa, wanita usia subur yang tidak bersedia menjadi responden. 30 respnden diberikan sari kurma dan air kelapa (SAMALA) sebanyak 200 ml perhari selama 7 hari. Rancangan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistic dengan uji *Wilcoxon*, *p-value* 0<0,05 (Badriah, 2019). Pembuatan kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) yaitu timbang kurma sebanyak 100 gr kemudian direbus untuk diambil sarinya. Setelah itu campurkan sari kurma dengan air kelapa muda sebanyak 150 ml. Kemudian masukkan ke dalam botol yang sudah disiapkan.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Tingkat Anemia Wanita Usia Subur Sebelum dan Sesudah Pemberian SAMALA di Desa Darmaraja Tahun 2024

No	Tingkat Anemia	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1	Ringan	18	60	2	100
2	Sedang	12	40	0	0
3	Berat	0	0	0	0
Total		30	100	2	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel 1. tingkat anemia pada wanita usia subur sebelum pemberian SAMALA yaitu 18 responden mengalami anemia ringan dan 12 responden mengalami

anemia sedang. Sedangkan sesudah pemberian SAMALA terdapat 2 responden mengalami anemia ringan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Wanita Usia Subur Sebelum dan Sesudah Pemberian SAMALA di Desa Darmaraja Tahun 2024

No	Variabel Kadar Hb	< 12 gr/dl		> 12 gr/dl		Jumlah	
		f	%	f	%	f	%
1	Sebelum	30	100	0	0	30	100
2	Sesudah	2	6,7	28	93,3	30	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel 2. sebelum pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA), semua responden (100%) memiliki kadar *hemoglobin* <12 gr/dl. Setelah

pemberian SAMALA, hanya 6,7% responden yang masih memiliki kadar *hemoglobin* <12 gr/dl, sementara 93,3% responden memiliki kadar *hemoglobin* >12 gr/dl.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shafiro-Wilk

No	Variabel	N	P value	Keterangan
1	Sebelum pemberian SAMALA	30	0.014	Berdistribusi tidak normal
2	Sesudah pemberian SAMALA	30	0.011	Berdistribusi tidak normal

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabel 3. nilai signifikansi sebelum dan sesudah intervensi masing-

masing adalah 0,014 dan 0,011, keduanya <0,05.

Tabel 4. Perbedaan Kadar *Hemoglobin* Sebelum dan Sesudah Pemberian SAMALA Pada Wanita Usia Subur Dengan Anemia Di Desa Darmaraja Tahun 2024

Data	N	Min	Max	Mean	Median	P value	Intervensi
Sebelum	30	9.5	11.8	11.060	11.200	0.000	Ada
Sesudah	30	11.8	15.5	12.883	12.800		Perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel 4. diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan adanya perubahan signifikan kadar *hemoglobin* sebelum dan sesudah intervensi SAMALA. Karena nilai ini lebih kecil dari $\alpha=0,05$, dapat disimpulkan bahwa kombinasi sari kurma dan air kelapa tersebut efektif meningkatkan kadar *hemoglobin* pada wanita usia subur dengan anemia di Desa Darmaraja Kecamatan Lumbung Kabupaten Ciamis Tahun 2024.

Pembahasan

1. Gambaran Kadar *Hemoglobin* Wanita Usia Subur Sebelum dan Sesudah Pemberian SAMALA

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagian besar responden dilihat dari kadar *hemoglobin* masih terdapat kadar *hemoglobin* yang rendah pada wanita usia subur. Hal ini disebabkan karena kekurangan zat besi dimana asupan makanan yang kaya akan zat besi tidak mencukupi, sehingga mengakibatkan rendahnya kadar *hemoglobin* dalam darah. Selain itu, wanita yang mengalami menstruasi berat atau berkepanjangan juga menjadi salah satu faktor penyebab. Untuk meningkatkan kadar *hemoglobin*, sangat penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi serta vitamin C. Salah satu kombinasi buah yang kaya akan zat besi dan vitamin C adalah kurma dan air kelapa. Dapat dilihat dari 30 responden yang mengonsumsi kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) 28 responden (93,3%) mengalami peningkatan kadar *hemoglobin*. Ini menunjukkan bahwa nilai gizi yang terdapat dalam kurma dan air kelapa mengandung zat-zat bermanfaat, termasuk zat besi, vitamin C, asam folat, asam amino, magnesium, kalsium, kalium, dan vitamin B kompleks.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widaningsih, (2023) berjudul Pengaruh Jus Kurlapa Dalam Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Penderita Anemia Di Desa Karangraharja didapatkan hasil adanya pengaruh jus kurlapa terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada remaja putri.

2. Efektivitas Pemberian Kombinasi Sari Kurma dan Air Kelapa (SAMALA) Pada Wanita Usia Subur Dengan Anemia

Berdasarkan analisis bivariat pada wanita usia subur dengan anemia diperoleh perbedaan rata-rata kadar *hemoglobin* sebelum dan sesudah pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) dengan nilai uji *Wilcoxon* yaitu $P = 0,000 < 0,05$ yang artinya pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* wanita usia subur di Desa Darmaraja selama 7 hari berturut-turut sebanyak 200 ml per hari, dengan selisih nilai rata-rata peningkatan 2 gr/dl.

Pembentukan *hemoglobin* bergantung pada asupan nutrisi selama proses produksi sel darah. Nutrisi yang paling penting adalah zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Selain itu, vitamin C berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh. Jika tubuh kekurangan nutrisi tersebut, produksi sel darah merah akan terganggu. Akibatnya, sel darah merah yang terbentuk bisa jadi tidak sempurna dan tidak mampu membawa oksigen dengan optimal (Widaningsih, 2023).

Kurma merupakan sumber zat besi yang penting dalam produksi sel darah merah. Zat besi ini diserap ke dalam aliran darah dan didistribusikan ke sumsum tulang untuk sintesis *hemoglobin*, komponen utama sel darah merah. Kandungan vitamin C dalam kurma memperkuat manfaat ini dengan meningkatkan penyerapan zat besi, sehingga mengubahnya menjadi bentuk yang lebih

mudah diserap tubuh. Dengan demikian, konsumsi kurma dapat membantu mencegah anemia karena vitamin C memfasilitasi penyerapan dan penyimpanan zat besi di dalam tubuh (Ilahi *et al.*, 2019). Selain itu, air kelapa muda juga mendukung proses pembentukan sel darah (*hematopoiesis*) berkat kandungan nutrisinya yang beragam, termasuk asam folat dan asam amino esensial. Asam folat memainkan peran penting dalam berbagai reaksi biokimia, termasuk metabolisme zat besi dan fungsi reseptor transferrin. Kekurangan asam folat dapat mengganggu aktivitas seluler, terutama dalam pembentukan dan pematangan sel darah merah di sumsum tulang (Widaningsih, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silalahi *et al.*, (2021) tentang pemberian jus kurma kelapa terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia. Dalam penelitiannya diperoleh perbedaan rata-rata kadar *hemoglobin* sebelum dan sesudah pemberian jus kurma kelapa dan nilai uji *Wilcoxon* yaitu $P = 0,000 < 0,05$ yang artinya pemberian jus kurma kelapa dapat meningkatkan kadar Hb, dengan selisih nilai rata-rata peningkatan 3,3 gr/dl.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ilahi *et al.*, (2019) peneliti memberi perlakuan dengan konsumsi jus kurlapa yang terbuat dari buah kurma 150 gram dan air kelapa muda 250 ml. Jus kurlapa sebanyak 300 ml dikonsumsi dengan frekuensi satu kali sehari selama 7 hari. Peningkatan rata-rata kadar *hemoglobin* remaja putri setelah pemberian jus kurlapa yaitu 0,8600 g/dl.

Dalam penelitian ini, ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 sari kurma dan air kelapa (SAMALA) meningkatkan kadar *hemoglobin* wanita usia subur secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa sari kurma dan air kelapa (SAMALA) memiliki dampak positif pada peningkatan kadar *hemoglobin*.

Simpulan dan Saran

Jumlah wanita usia subur dengan anemia sebelum pemberian SAMALA yaitu 30 responden dan sesudah pemberian SAMALA yaitu 2 responden. Rata-rata kadar *hemoglobin* sebelum pemberian yaitu 11 gr/dl dengan nilai

minimum 9,5 gr/dl dan nilai maksimum 11 gr/dl. Rata-rata kadar *hemoglobin* sesudah pemberian yaitu 12,8 gr/dl dengan nilai minimum 11,8 gr/dl dan nilai maksimum 15,5 gr/dl.

Pemberian kombinasi sari kurma dan air kelapa (SAMALA) efektif terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada wanita usia subur dengan anemia di Desa Darmaraja Kecamatan Lumbung kabupaten Ciamis Tahun 2024 dengan *P-value* 0,000 dengan rata-rata peningkatan 2 gr/dl.

Referensi

- Attaqy, F. C., Kalsum, U., Syukri, M., Studi, P., Kesehatan, I., & Kedokteran, F. (2021). Determinan Anemia Pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) Pernah Hamil Di Indonesia. *Jambi Medical Journal Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(02), 220–233.
- Ba'ka, L., Assa, I., Asriati, A., Bouway, D. Y., Tutuop, K. L., & Adimuntja, N. P. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Pada Penyakit Anemia Di Kampung Yoka. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 626–631. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.18640>
- Badriah, D. L. (2019). Metodologi Penelitian dan Ilmu Kesehatan. *Bandung: Multazam*.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., Rahadiyanti, A., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2020). Kualitas diet, kurang energi kronis (KEK), dan anemia pada pengantin wanita di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.1-10>
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2023). Profil Kesehatan Jawa Barat 2023. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 1–294. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%20.pdf)
- Ghafira Irna, Sufyan Luthfiana Dian., Y. A. (2023). *Education on Reading Nutrition Facts Among Women of Reproductive*. 4, 152–156.
- Ilahi, K., Susyani, S., & Terati, T. (2019). Pemberian Jus Kurlapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Ma Al-

- Mu'Aawanahogan Ilir. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(1), 13–17.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.283>
- Lestari, R., Ningrum, W. M., Mukti, A. S., Purnamasari, K. D., Rohmah, S., Fatimah, S., Artikel, R., & Devi, K. (2024). Edukasi Anemia dan Kurang Energi Kronik Pada Wanita Usia Subur Info Artikel. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 79–86.
<https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmuDOI:http://dx.doi.org/10.25157/jpkmu.v1i1.14071>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
<https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Saputri, A. E., Riani, N. E., Natasha, L. N., Novita, D., Wati, N. R., Khaq, M. N. H., Pangestu, G. L., Utomo, Y. P., Rahmawati, R. D., Herlanggie, S. N., & Suparti, S. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Anemia pada Kelompok Wanita Desa Cikidang, Cilongok, Banyumas. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 20–24.
<https://doi.org/10.26714/jipmi.v3i1.230>
- Silalahi, Y., Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Jl Jamin Ginting Km, P., Lau Cih, K., Tuntungan, M., & Utara, S. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Kurma Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 3(1), 13–17.
<http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1305>
- Tiara, R., & Wulandari, R. (2023). Gambaran Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Intervensi Pemberian Jus Kurma Dan Air Kelapa Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 25–31.
file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/94QZROZ8/229-Article Text-639-1-10-20231205[1].pdf
- Widaningsih, I. (2023). Pengaruh Jus Kurlapa Dalam Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Penderita Anemia Di Desa Karangraharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15, 480–483.
<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index%0AArticle%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>