EFEKTIVITAS BUAH KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI

Hajar Nur Fathur Rohmah[*1], Musmundiroh[2], Ineu Marliyanti[3]
[1]Universitas Medika Suherman
*Korespondensi: hajarnfr@gmail.com

ABSTRACT

The main health problem that arises in adolescent girls is the lack of nutritional intake as a cause of iron deficiency anemia which results in the nutritional status of adolescents. The government has launched a TTD (Iron Supplement Tablet) program for adolescents, but there are obstacles, including the bitter taste and unpleasant aroma for consumption, so the program does not run well. For this reason, alternatives are needed by consuming other foods. One alternative food ingredient that can be eaten to treat iron deficiency anemia is dates, which have an iron content of 1.5 mg per fruit. Dates also have a good taste and are liked by all age groups. Giving dates to hemoglobin levels shows that giving dates has quite an effect on increasing hemoglobin levels. The advantages of dates themselves can be consumed directly without being processed first. A preliminary study of 180 female students showed that 23% of SMKN 1 Setu had anemia. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving dates to hemoglobin levels. This type of research is a quasi experiment. The population in this study were 536 female students of SMKN 1 Setu. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 82 people. Data analysis in this study used paired t-Test. The results of the study obtained a p-value of 0.000. It can be concluded that there is an effect of giving dates on increasing hemoglobin levels in female students at SMKN 1 Setu.

Keywords: *Dates, Hemoglobin Levels, Adolescent Girls*

ABSTRAK

Masalah pokok kesehatan yang timbul di remaja putri adalah kurangnya asupan nutrisi sebagai penyebab anemia kekurangan zat besi yang berakibat pada status gizi remaja. Pemerintah mencanangkan program TTD (Tablet Tambah Darah) bagi remaja namun terdapat kendala dianataranya adalah rasa yang pahit dan aroma yang tidak enak untuk dikonsumsi sehingga program tersebut tidak berjalan dengan baik. Untuk itu dibutuhkan alternatif dengan mengonsumsi bahan makanan lain Salah satu alternatif bahan makanan yang dapat dimakan untuk penanganan anemia gizi besi adalah buah kurma yang memiliki kandungan zat besi sebesar 1,5 mg per buah. Buah kurma juga memiliki rasa enak dan disukai oleh segala kelompok usia. Pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin menunjukkan bahwa pemberian kurma cukup berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin. Kelebihan buah kurma sendiri bisa langsung dikonsumsi tanpa diolah terlebih dahulu. Studi pendahuluan kepada 180 siswi menunjukkan 23% SMKN 1 Setu mengalami anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMKN 1 Setu yang berjumlah 536 siswi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sample sebanyak 82 orang. Analisis data pada penelitian ini

menggunakan *paired t-Test.* Hasil penelitian didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada siswi di SMKN 1 Setu.

Kata kunci: Kurma, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masalah pokok kesehatan yang timbul di remaja putri adalah kurangnya asupan nutrisi sebagai penyebab anemia kekurangan zat besi yang berakibat pada status gizi remaja. Mengingat anak perempuan adalah calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan kunci perawatan anak di masa yang akan datang. Jika tidak ditangani dikhawatirkan akan meningkatkan risiko pendarahan pada saat melahirkan yang akan menyebabkan kematian pada ibu. Ibu hamil yang akan melahirkan dengan riwayat anemia dapat mengakibatkan bayi berat lahir rendah, kemudia anak yang dilahirkan mengalami stunting. Oleh karena itu, perhatian khusus harus diberikan pada reamaja putri (Widaningsih, 2023).

Anemia sendiri merupakan keadaan suatu kadar Hemoglobin (Hb) didalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2017) menyebutkan anemia merupakan suatu keadaan jumlah sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis manusia bervariasi berdasarkan jenis kelamin, usia, tahapan kehamilan, perilaku merokok dan tempat tinggal. Penyebab terjadinya anemia pada umumnya dikarenakan kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan vitamin B12, zat besi, vitamin A, dan asam folat. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang memengaruhi sintesis hemoglobin, produksi sel darah merah yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan anemia (Musmundiroh, 2022).

Selama ini penanggulangan anemia defisiensi zat besi secara umum yaitu dengan suplementasi zat besi. Namun efek samping yang ditimbulkan akibat penggunaan suplemen zat besi sangat banyak seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare. Penanganan anemia selain dengan suplementasi zat besi juga bisa dilakukan perlakuan dengan bahan makanan tapi hal tersebut masih jarang dilakukan. Penggunaan makanan dan nutraceutikal merupakan salah satu terapi komplementer dan sesuai dengan teori keperawatan *Florence Nigtingale* dalam konsep nutraceutikal diyakini bahwa makanan atau bagian dari makanan memberikan manfaat bagi kesehatan dan dapat digunakan sebagai obat termasuk sebagai pencegahan penyakit (Baiturrahim et al., 2022).

Anemia pada remaja putri pada saat ini masih terbilang cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) 2021, prevalensi anemia di dunia mencapai 29,9%, dari semua wanita muda. Prevalensi anemia pada remaja putri diwilayah Asia Tenggara termasuk

wilayah tertinggi yaitu sebesar 46,6% angka tersebut terjadi pada usia 15 sampai 49 tahun. (*Global Accelerated Action for the Health of Adolescent*) (Istawati, 2021). Menurut data Riskedas tahun 2018 remaja putri yang mengalami anemia sebesar 48,9% pada data Riskesdas 2018, serta proporsi anemia berada pada kelompok umur 15 sampai 24 tahun dan 25 sampai 34 tahun (Saputri & Noerfitri, 2022).

Tingkat kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Idaningsih & Mustikasari, 2020). Sedangkan tingkat anemia remaja di Kabupaten Bekasi adalah 26,4 % (Dinkes Kab Bekasi, 2017).

Salah satu rencana Kementrian kesehatan antara lain adalah Program pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri dengan target pada tahun 2019 mencapai 30 %. (Renstra Kemenkes, 2015- 2019). Namun ada kendala dalam pemberian tablet tambah darah tersebut bagi remaja putri karena rasa yang pahit dan aroma yang tidak enak untuk dikonsumsi sehingga program tersebut tidak berjalan dengan baik. Untuk itu dibutuhkan alternatif dengan mengonsumsi bahan makanan lain (Idaningsih & Mustikasari, 2020).

Salah satu alternatif bahan makanan yang dapat dimakan untuk penanganan anemia gizi besi adalah buah kurma yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah. Buah Kurma memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi tubuh. Kandungan utama dalam kurma adalah glukosa yang kadarnya mencapai 50% dari seluruh kandungan buahnya. Selain itu kurma mengandung berbagai vitamin yang diperlukan oleh tubuh. Buah kurma juga memiliki rasa enak dan disukai oleh segala kelompok usia. Berdasarkan peneliti terdahulu yang di lakukan oleh Himawan (2013), yaitu pemberian kurma terhadap kadar hemoglobin menunjukkan bahwa pemberian kurma cukup berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin. Serta kelebihan buah kurma sendiri bisa langsung dikonsumsi tanpa diolah terlebih dahulu (Baiturrahim et al., 2022).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, di dapatkan data dari Puskesmas Setu bahwa terdapat 23% yaitu 42 siswa dari 180 remaja di SMK 1 Setu yang mengalami anemia. Uraian di atas menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Setu"

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* yang menggunakan desain penelitian *one grup pretes posttest design*. Penelitian dilakukan di SMKN 1 Setu pada bulan Desember tahun 2022 dengan populasi yang berjumlah 536 siswi. Sample dalam penalitian ini dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 82 orang. Analisis data menggunakan *Uji Paired t-test*.

HASIL

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat Usia Remaja

Usia	*Frequency*	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
15	19	23.2	23.2	23.2
16	34	41.5	41.5	64.6
17	25	30.5	30.5	95.1
18	4	4.9	4.9	100.0
Total	82	100.0	100.0	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 2. Klasifikasi Anemia Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Intervensi

	Tidak Anemia	Ringan	Sedang
Sebelum intervensi	26	27	29
Sesudah intervensi	63	17	2

Sumber : Data Primer, 2023

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Analisis *Paired t-Test*

Variable	*Mean*	*SD*	*t*	*df*	*Sig.*
Pretest (sebelum intervensi)	1,0451	1,0905	8,679	81	0,000
Posttest (setelah intervensi)					

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan pada kadar hemoglobin sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai *sig* 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada siswi di SMKN 1 Setu. Dengan selisih *mean* antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,0451.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa kadar hemoglobin pada saat *pre-test* memiliki nilai rerata 11.446 dan pada *post-test* yaitu sebesar 12.491. Dengan selisih mean antara pretest dan posttest sebesar 1,0451. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi buah kurma dapat terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada rameja putri.

Peningkatan ini juga didukung dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti memiliki pengaruh. Artinya mengonsumsi rutin buah kurma selama 7 hari (sesuai intervensi) terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Intervensi yang dilakukan pemberian buah kurma sendiri kepada responden yang diambil dengan keadaan mengalami anemia sedang, ringan dan tidak mengalami anemia jadi pemberian kurma ini efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin bagi yang mengalami anemia sedang dan ringan. Secara teori buah kurma mengandung nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa, dengan komposisi sekitar 70%. Satu buah kurma dengan bobot sekitar 8,3 gram memiliki kandungan zat besi 1,5 mg (Abdillah et al., 2017).

Untuk intervensi yang dilakukan yaitu siswi mengonsumsi buah kurma secara teratur selama 7 hari pada pagi hari dengan takaran

sebanyak 100gr atau 5-6 butir untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Mengonsumsi secara rutin dipagi hari jauh lebih baik dikarenakan tubuh belum mengonsumsi apapun sehingga tidak ada zat lain yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Dengan

mengonsumsi dipagi hari cukup efektif untuk penyerapan zat besi didalam tubuh karena jika mengonsumsi kurma dibarengi dengan makanan yang lain dapat menghambat penyerapan zat besi, karena ada beberapa zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti, asam fitat dan faktor lain di dalam serat serelia dan asam oksalat di dalam sayuran menghambat penyerapan besi. Faktor-faktor ini mengikat besi, sehingga mempersulit penyerapannya. Tanin yang merupakan polifenol dan terdapat di dalam teh, kopi dan beberapa jenis sayuran dan buah juga menghambat absorbsi besi dengan cara mengikat zat besi (Harahap, 2018).

Buah kurma memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah. Kandungan zat besi dapat mensintesis pembentukan heme yang dapat memacu kadar hemoglobin. Buah kurma kaya akan zat besi yang meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin C, tiamin, niasin, dan asam folat. Kurma juga mengandung mineral seperti, kalsium, sodium dan potassium dan beberapa enzim yang cukup lengkap nutrisinya sehingga mempercepat meningkatkan kadar hemoglobin dan mudah di metabolisme oleh tubuh. Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada kurma mendukung proses sintesis hemoglobin. Karbohidrat dan lemak membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin. Jadi dengan mengonsumsi buah kurma secara rutin setiap hari secara tidak langsung pada remaja putri memiliki kandungan fe yang cukup sehingga berdampak pada peningkatan peningkatan kadar hemoglobin (Aisah et al., 2022).

Jenis kurma banyak macamnya dan sama-sama mengandung zat besi yang tinggi namun untuk penelitian ini menggunakan kurma medjool matang kering karena semakin matang kurma, semakin sedikit kandungan airnya. Kurma kering mengandung lebih banyak kalsium dan zat besi dibandingkan kurma segar. Kandungan total zat besi dalam daging kurma medjol 1,5mg/buah. Peningkatan zat besi ini berhubungan dengan berkurangnya kandungan air dalam kurma kering dibandingkan dengan kurma basah. Asam amino esensial yang terkandung dalam buah kurma antara lain treonin, lisin, dan isoleusin. Kurma ini mengandung kandungan serat, gula, asam amino yang lebih tinggi, mineral seperti kalsium, magnesium, natrium, kalium, dan vitamin dibandingkan dengan jenis kurma yang lain. Buah kurma kaya dengan fitokimia seperti flavonoid dan fenolik, yang berkontribusi pada efek terapeutik seperti antioksidan, antiinflamasi, antiproliferatif, antivirus, antijamur dan anti kanker (Aisah et al., 2022)

Pada remaja putri pemberian buah kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian Eka Yuni Safitri & Sri Rahayu di tahun 2022 yaitu pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. Peneliti berasumsi salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi selain konsumsi tablet Fe dapat dilakukan dengan mengkonsumsi Buah kurma. Kurma yang kaya glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P, niasin dan vitamin A dianggap sebagai suplemen

yang baik untuk mengatasi anemia defisiensi besi. Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma mendukung proses sintesis hemoglobin. Selain itu, kurma mengandung vitamin C dan serat yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Peneliti telah membuktikan bahwa ada peningkatan kadar Hb remaja putri setelah mengkonsumsi kurma selama 7 hari disebabkan oleh kandungan zat besi yang tinggi pada kurma dan vitamin C yang membantu proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh sehingga seluruh responden mengalami peningkatan kadar Hb sesudah mengkonsumsi kurma Rerata kadar Hb remaja putri di MA AlMa'mur Banjarsari. Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri (Safitri et al., 2022)

Penelitian Julaecha & Safitri (2020) dengan judul pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. Peneliti berasumsi bahwa mengkonsumsi buah kurma secara teratur dapat membantu meningkatkan kadar Hb pada remaja putri. Mengkonsumsi buah kurma setiap pagi selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang mana dalam setiap lima sampai tujuh butir (100 gram) kurma memiliki kandungan zat besi yang tinggi dan memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh. Dan diharapkan para remaja putri untuk mengkonsumsi tablet Fe yang telah didistribusikan ke sekolah secara rutin sesuai program pemerintah dan buah kurma sebagai pelengkap agar dapat menaikkan kadar Hb bagi remaja putri agar kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe tidak diabaikan dan mengkonsumsi buah kurma sesuai anjuran yang diberikan untuk mencegah terjadinya anemia. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan pengukuran kadar Hb sebelum dan setelah mengkonsumsi buah kurma menunjukkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi buah kurma dan buah kurma dapat dijadikan terapi non farmakologi untuk mengatasi anemia pada remaja putri (Baiturrahim et al., 2022)

Dari hasil penelitian Arini dan Annisa (2018) yang berjudul pemberian buah kurma (*phoenix dactylifera*) ke penderita anemia pada remaja putri terhadap kadar hemoglobin di sma negeri 1 natar kecamatan natar kabupaten lampung selatan, dari penelitian tersebut didapatkan peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi tersebut disebabkan oleh adanya perlakuan yaitu pemberian buah kurma. Responden yang mengkonsumsi buah kurma akan mendapatkan asupan Fe yang mencukupi kebutuhan hariannya sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini sesuai dengan teori Aprilistiyowati yang menyatakan bahwa kurma merupakan sumber zat besi dan kalsium yang baik. Kedua zat tersebut sangat berperan dalam pembentukan darah. Kurma mengandung zat besi dalam jumlah cukup tinggi yang dapat berfungsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin di dalam sel darah sehigga dapat mencegah terjadinya anemia, Hal ini didukung di dalam hasil penelitian Noor Cholifah dan Eva Amalia (2016) tentang aplikasi pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Membuktikan bahwa ada pengaruh yang

signifikan pemberian kurma dalam membantu menaikkan kadar zat besi dalam darah sehingga membantu mencegah anemia (Pradita Roselyn et al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa salah buah kurma terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin dengan rerata 1,0451.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, M., Nazilah, N. R. K., & Agustina, E. (2017). *IDENTIFIKASI SENYAWA AKTIF DALAM EKSTRAK METANOL DAGING BUAH KURMA JENIS AJWA (Phoenix dactylvera L .) Dosen / Program Studi Biologi UIN Sunan Ampel Abdillah et al , Identifikasi Senyawa Aktif Abdillah et al , Identifikasi Senyawa Aktif*. *April*, 69–74.

Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *11*(1), 126. https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.511

Baiturrahim, K. S., Korespondensi, E., & Baiturrahim, K. S. (2022). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, *6*(1), 127–134. https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.149

Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, *12*(2), 78–90. https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78

Idaningsih, A., & Mustikasari, S. P. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN MADU DAN PISANG AMBON TERHADAP ANEMIA PADA MAHASISWI PRODI DIPLOMA III KEBIDANAN STIKes YPIB MAJALENGKA. *Journal of Midwifery Care*, *1*(1), 11–21. https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.189

Istawati, R. (2021). Factors Associated with the Incidence of Anemia in Students of Akbid Helvetia Pekanbaru in 2021. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, *10*(2), 69–77. https://doi.org/10.36929/jpk.v10i2.341

Musmundiroh, gritha levivanata &. (2022). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil tm III pmb ny sri herlies kota surabaya 2022*. 1–6.

Pradita Roselyn, A., Khusuma, A., Agata, A., Analis Kesehatan, J., Kemenkes Mataram, P., & Ilmu Keperawatan, J. (2018). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, *5*(1), 1–06.

Rohmah, hajar nur fathur. (2019). Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Pre Eklampsia Berat pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kota Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, *1*(1), 65–76.

Safitri, E. Y., Fauziah, N. A., Rahayu, S., & Besmaya, B. M. (2022). *Universitas Aisyah Pringsewu DI MADRASAH ALIYAH (MA) AL-MA ' MUR BANJARSARI KECAMATAN WONOSOBO KABUPATEN TANGGAMUS*

TAHUN 2022 EFFECT OF GIVING DATE FRUIT (Phoenix Dactylifera) ON THE INCREASE OF HEMOGLOBIN LEVELS IN FEMALE ADOLESCENTS IN ISLAMIC SENI.

Saputri, M. D., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Baru STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*(2), 349–352.

Siregar, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *6*(1), 35–42. https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.4355

Widaningsih, I. (2023). Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(1), 723. https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13072