

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

World Health Organization (WHO) menjelaskan kategori batasan pada usia remaja yaitu antara usia 10-19 dengan adanya kriteria pada masa pra remaja yaitu 10-12 tahun, pada masa remaja awal yaitu usia 12-15 tahun, remaja pertengahan yaitu pada usia 15-18 tahun dan remaja akhir berada pada usia 18-21 tahun (Nurhayati et al., 2023). Serta menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah anak yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak dan masa dewasa, masa remaja di mulai saat timbulnya perubahan yang berkaitan dengan tanda-tanda kedewasaan fisik (Kas & Istiqamah, 2023).

Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan seseorang yang akan dicapai pada saat remaja dan mempersiapkan diri untuk keberhasilan dimasa dewasa. Sebagai proses transisi, masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, intelektual, dan sosial (Kas & Istiqamah, 2023). Remaja diartikan sebagai salah satu proses berubah pada remaja ketika masa peralihan ini dapat membawa remaja ke arah perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat bahkan dapat menyebabkan anemia (Pibriyanti et al., 2024). Remaja sangat rentan terkena pengaruh dari lingkungan dampaknya banyak masalah gizi muncul pada kelompok usia ini terutama bagi remaja putri salah satu

masalah yang sering muncul pada remaja putri adalah anemia (Junita et al., 2021).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra (Khasanah et al., 2022). Hal ini dapat disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang tinggi, termasuk zat besi selama masa pertumbuhan, banyak kehilangan darah selama siklus menstruasi, dan diet yang ketat yang diterapkan oleh banyak remaja perempuan. Akibatnya, kebutuhan zat besi mereka tidak terpenuhi dan asupan nutrisi mereka tidak seimbang karena lebih banyak makanan nabati daripada makanan hewani (Dan et al., 2024).

2. Tahap-Tahap Masa Remaja

a. Remaja awal (10-12 tahun)

Seorang remaja pada tahap ini menjadi seseorang yang masih mengagumi dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang mendorong perubahan tersebut. Sangat kreatif, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang. Hanya dipeluk oleh lawan jenis, sudah berfantasi tentang erotisme. Penurunan kendali atas "ego" bersamaan dengan hipersensitivitas. Hal ini sulit dipahami bagi orang muda dewasa (Nurhayati et al., 2023).

b. Remaja madya (13-15 tahun)

Remaja sangat membutuhkan teman pada tahap ini dan senang memiliki banyak teman yang menyukainya. Terdapat

kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri berarti menyukai teman yang memiliki sifat yang sama. Selain itu bingung karena tidak tahu harus memilih antara sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain (Nurhayati et al., 2023).

c. Remaja akhir (16-21 tahun)

Pada tahap ini merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- 1) Timbulnya minat terhadap fungsi-fungsi akal
- 2) Ego mencari peluang untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru
- 3) Membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi
- 4) Mengubah keegoisan (terlalu egois) menjadi keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain
- 5) Membangun “tembok” yang membatasi diri pribadi dan Masyarakat umum (Nurhayati et al., 2023).

3. Ciri Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan yang cepat dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Hong et al., 2025). Pada periode ini terjadi percepatan pertumbuhan tubuh, pematangan organ reproduksi, serta munculnya ciri-ciri seksual

sekunder yang menandai kematangan biologis (Best & Ban, 2025). Di sisi lain, remaja juga mengalami pematangan fungsi kognitif dan reorganisasi sistem saraf pusat yang berkontribusi pada meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi (Mastorci et al., 2024). Kombinasi perubahan fisik, kognitif, dan neurobiologis tersebut menjadikan masa remaja sebagai periode yang sangat dinamis dan rentan, sekaligus memberikan peluang besar untuk pembentukan perilaku kesehatan yang positif di masa dewasa (Hong et al., 2025)

Selain perubahan fisik dan kognitif, remaja juga mengalami perubahan sosial-emosional dan biopsikososial yang kompleks. Masa remaja ditandai dengan peningkatan intensitas emosi, kebutuhan yang lebih besar akan penerimaan dari teman sebaya, serta semakin kompleksnya pola hubungan sosial yang dijalani (Rachman et al., 2023). Pada tahap ini, remaja mulai mengeksplorasi identitas diri, membangun kemandirian dari orang tua, memulai hubungan pertemanan yang lebih intim, dan memasuki awal hubungan romantis (Rachman et al., 2023), (Demaria et al., 2024). Berbagai perubahan tersebut mendorong remaja untuk mencari pengalaman baru dan sensasi yang berbeda, yang penting bagi tugas perkembangan namun sekaligus dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku berisiko apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri dan dukungan lingkungan yang memadai (Demaria et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai ciri-ciri perkembangan

remaja menjadi dasar penting dalam perencanaan program promosi kesehatan dan intervensi pencegahan masalah kesehatan pada kelompok usia ini (Hong et al., 2025), (Demaria et al., 2024).

4. Resiko Kesehatan Pada Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang menghadapi berbagai risiko kesehatan, baik terkait penyakit menular, penyakit tidak menular, masalah kesehatan jiwa, maupun kesehatan reproduksi (Cini et al., 2023). Analisis global menunjukkan bahwa perilaku berisiko yang muncul pada masa remaja, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, penggunaan tembakau dan alkohol, serta perilaku seksual berisiko, berkontribusi besar terhadap beban penyakit tidak menular pada usia dewasa (Cini et al., 2023), (Feng et al., 2025). Studi mengenai kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab penting kesakitan serta disabilitas pada kelompok usia muda (Nagata et al., 2022). Selain itu, kecelakaan lalu lintas, kekerasan, dan perilaku melukai diri sendiri masih menjadi penyebab penting kematian pada remaja di berbagai wilayah dunia (Bill & Foundation, 2022).

Di Indonesia, kajian terbaru menunjukkan bahwa remaja menghadapi kombinasi risiko kesehatan, meliputi masalah kesehatan mental, perilaku berisiko terkait kesehatan reproduksi, serta meningkatnya faktor risiko penyakit tidak menular seperti kurang

aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat (Factors, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada promosi kesehatan dan pencegahan faktor risiko sejak usia remaja (Factors, 2024).

B. Anemia

1. Definisi Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Listyarini et al., 2025). Kondisi ini dimana berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruhan jaringan (Setyawati et al., 2022). Layak mendapat perhatian atas anemia sebagai masalah kesehatan global, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar sepertiga populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada wanita lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, membuat remaja perempuan paling rentan terhadap anemia. Penurunan jumlah hemoglobin dalam sel darah merah dikenal sebagai anemia. Anemia diukur dengan melihat dari kadar haemoglobin seseorang. kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol) (P. R. Putri, 2021).

2. Klasifikasi Anemia

Anemia diklasifikasi berdasarkan pada jenis kelamin dan umur menurut WHO 2024, yaitu:

Tabel 2. 1 Klasifikasi Anemia berdasarkan pada jenis kelamin dan umur

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak usia 6 – 23 bulan	$\geq 10,5$	9,5 – 10,5	7,0 – 9,4	$<7,0$
Anak usia 24 – 59 bulan	$\geq 11,0$	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	$<7,0$
Anak usia 5 – 11 tahun	$\geq 11,5$	11,0 – 11,4	8,0 – 10,9	$<8,0$
Anak perempuan, tidak hamil, 12 – 14 tahun	$\geq 12,0$	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	$<8,0$
Anak laki-laki 12 – 14 tahun	$\geq 12,0$	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	$<8,0$
Dewasa, 15 – 65 tahun, perempuan tidak hamil	$\geq 12,0$	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	$<8,0$
Dewasa, 15 – 65 tahun, laki-laki	$\geq 13,0$	11,0 – 12,9	8,0 – 10,9	$<8,0$
Kehamilan				
1. Trimester pertama	$\geq 11,0$	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	$<7,0$
2. Trimester kedua	$\geq 10,5$	9,5 – 10,4	7,0 – 9,4	$<7,0$
3. Trimester ketiga	$\geq 11,0$	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	$<7,0$

Sumber: World Health Organization (2024)

3. Etiologi Anemia

Penyebab remaja putri kekurangan zat besi ialah mereka seringkali identik menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi dan kurang pengetahuan mengenai konsumsi tablet tambah darah serta malas dalam mengkonsumsinya (Asiyah, 2023). Selain itu anemia pada remaja dapat disebabkan oleh

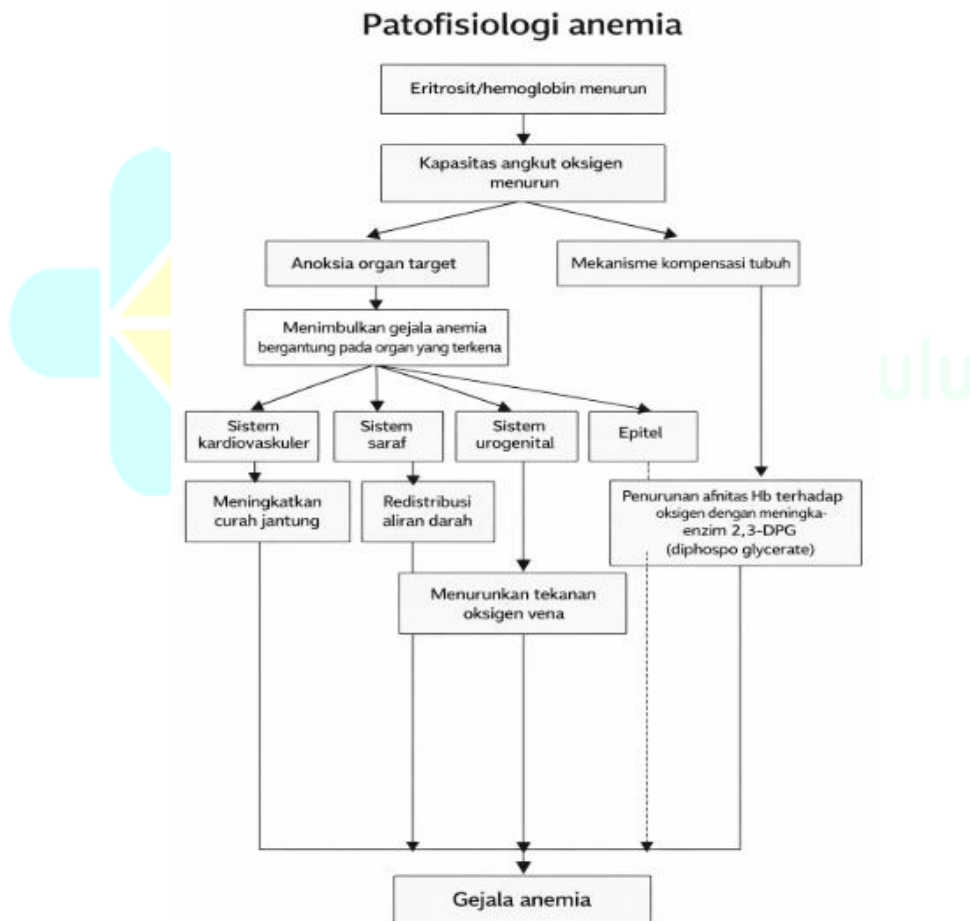
banyak faktor yaitu faktor kurangnya asupan seperti asupan energi, vitamin C, serta ada kebiasaan minum teh dan kopi, serta investasi cacing. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia yaitu faktor pengetahuan, pendidikan, jenis pekerjaan orang tua, pendapatan 7keluarga serta pola mentruasi remaja itu sendiri. Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh. Sehingga apabila terjadi kekurangan oksigen maka akan berdampak pada sulit konsentrasi, daya tubuh rendah, serta juga dapat menurunkan aktivitas fisik (Besi, 2022)

4. Dampak Anemia

Dampak dari anemia antara lain terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun, menurunkan fungsi dan daya tahan tubuh lebih rentan terhadap keracunan dan terganggunya fungsi kognitif. Gejala yang ditimbulkan antara lain lesu, lemah, letih, lelah, dan lalai (5L), hal ini dikarenakan menurunnya kadar oksigen dalam darah yang dibutuhkan oleh jaringan didalam tubuh termasuk otot untuk melakukan aktivitas fisik dan otak untuk berfikir karena pembawa oksigen adalah hemoglobin (M. P. Putri & Mangalik, 2022).

5. Patofisiologi Anemia

Patofisiologi anemia adalah kondisi kurangnya sel darah merah (eritrosit) atau hemoglobin, yang menyebabkan penurunan kapasitas pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh, akibat kegagalan sumsum tulang memproduksi sel yang cukup, peningkatan penghancuran sel (hemolisis), atau kehilangan darah berlebihan.



Gambar 2. 1 Patofisiologi Anemia

C. Minuman Herbal

1. Definisi Minuman Herbal

Minuman herbal merupakan olahan yang dibuat dari berbagai bagian tumbuhan seperti akar, batang, daun, bunga, biji, dan kulit kayu yang kaya akan senyawa bioaktif alami, termasuk flavonoid, polifenol, dan minyak atsiri. Berbagai senyawa tersebut diketahui memiliki efek biologis yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti aktivitas antioksidan, antibakteri, antidiabetes, dan antikanker. Minuman herbal biasanya disiapkan melalui proses penyeduhan, perebusan, atau fermentasi ringan. Selain berfungsi sebagai pelepas dahaga, minuman herbal juga dikonsumsi untuk memberikan manfaat kesehatan dan mendukung pemulihan tubuh. Dengan kandungan bahan alami serta khasiat yang beragam, minuman herbal memiliki potensi besar untuk dikembangkan, dipromosikan, dan dikomersialkan sebagai produk minuman sehat yang menarik minat masyarakat. (Ii, 2023).

Tabel 2. 2 Syarat mutu minuman herbal (SNI)

No	Kriteria uji	Satuan	Persyaratan
1.	Keadan fisik a. bau b. rasa c. udara	-	Warna, bau, rasa normal khas rempah/rempah-herbal
2.	Abu	%	Maks. 3,0
3.	Jumlah gula	%	Maks. 1,5
4.	Bahan tambahan makanan	%	Maks. 85,0

5	Cemaran logam berat a. Timbal (Pb) b. Tembaga (Cu) c. Seng (Zn) d. Timah (Sn)	mg/kg mg/kg mg/kg mg/kg mg/kg	Maks. 0,2 Maks. 2,0 Maks. 50 Maks. 40,0
6.	Cemaran arsen (As)	mg/kg	Maks. 0,1
7.	Cemaran mikroba a. Angka lempeng total b. Koliform	- koloni/g APM/g	Maks. 3×10^3 < 3

2. Manfaat Minuman Herbal

Salah satu alasan mengapa minuman herbal terus diminati adalah karena khasiat alaminya yang beragam. Minuman ini tidak hanya menyegarkan, tapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan secara menyeluruh, terutama jika dikonsumsi secara rutin sebagai bagian dari pola hidup seimbang. Banyak orang mengandalkan minuman herbal untuk membantu meredakan stres atau kelelahan setelah beraktivitas seharian. Kandungan alami dalam rempah-rempah seperti jahe, serai, atau daun pandan dikenal mampu menenangkan pikiran dan memberi efek relaksasi ringan (Sartika, 2025).

Minuman herbal juga kerap dikonsumsi sebagai cara alami untuk menenangkan tubuh sebelum tidur. Selain itu, ramuan herbal sering kali digunakan untuk menunjang sistem pencernaan. Beberapa jenis tanaman seperti adas dan kayu manis memiliki sifat karminatif yang membantu meredakan perut kembung atau rasa tidak nyaman setelah makan. Ada juga yang memilih seduhan herbal tertentu untuk mendukung proses detoksifikasi ringan, dengan harapan membantu

tubuh membersihkan racun secara alami. Manfaat lain yang cukup populer adalah perannya dalam mendukung daya tahan tubuh. Tanaman seperti daun sirsak, rosella, atau kunyit mengandung antioksidan dan senyawa aktif yang membantu menjaga sistem imun agar tetap optimal. Di saat cuaca tidak menentu atau saat tubuh mulai terasa tidak fit, minuman herbal bisa menjadi teman yang menenangkan sekaligus bermanfaat.

D. Daun Kelor

1. Definisi Daun Kelor

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal memiliki kandungan flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan alami, berperan penting dalam mencegah oksidasi sel tubuh dan menjaga kesehatan (Mandiri et al., 2025). Daun morti adalah daun yang berasal dari daun yang terlepas dari batangnya dan telah mengalami pengeringan (Dewandari & Wahyuningsih, 2024). Daun kelor mengandung berbagai nutrisi penting seperti vitamin A, B, C, dan E, serta mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium. Daun kelor dikenal memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, dan antibakteri, yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel, peradangan, dan infeksi (Mandiri et al., 2025).



Gambar 2. 2 Daun Kelor

Tabel 2. 3 Syarat mutu tepung daun kelor (SNI)

No	Kriteria uji	Satuan	Persyaratan
1.	Bentuk	-	Daun utuh atau serpihan daun
2.	Warna	-	Hijau sampai hijau kecoklatan
3.	Aroma	-	Khas daun kelor, tidak berbau asing
4.	Rasa	-	Khas daun kelor
5	Kebersihan	-	Bebas kotoran dan benda asing
6.	Bahan.eksternal	%	Maks. 0,5
7.	Jamur dan serangga	-	Tidak boleh ada
8.	Kadar air	%	Maks. 8,0
9.	Abu total	%	Maks. 10,0
10.	Ptotein	%	Min. 28,0
11.	Kalsium (Ca)	Mg/100g	Min. 2000
12.	Timbal (Pd)	Mg/kg	Maks. 0,3
13.	Kadmium (Cd)	Mg/kg	Maks. 0,2
14.	Arsen (As)	Mg/kg	Maks. 0,1
15.	Merkuri (Hg)	Mg/kg	Maks. 0,03
16.	Angka lempengan total (ALT)	Koloni/g	Maks. 1×10^5
17.	Kapang dan khamir	Koloni/g	Maks. 1×10^4
18.	Escherichia coli	APM/g	< 3
19.	Salmonella	-	Negatif / 25 g

2. Kandungan Gizi Daun Kelor

Intervensi berbasis pangan lokal merupakan salah satu Langkah strategis untuk mencegah anemia secara berkelanjutan. Daun Moringa, juga dikenal sebagai *Moringa oleifera*, telah menjadi salah satu tanaman lokal yang memiliki potensi besar karena kandungan gizinya yang sangat lengkap. Daun kelor mengandung zat besi tinggi yaitu, sekitar 28 mg per 100 gram daun kering, serta kaya vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium protein, dan berbagai antioksidan. Kandungan zat besi pada daun kelor kering bahkan dilaporkan 25 kali lebih tinggi dibandingkan bayam, sehingga sangat potensial dijadikan alternatif alami untuk penanggulangan anemia pada remaja (D. Ernawati, 2023).

Remaja juga cenderung lebih menerima intervensi berbasis herbal seperti teh atau jus daun kelor karena dianggap lebih alami, memiliki rasa yang lebih dapat diterima, dan tidak menimbulkan efek samping seperti tambah darah. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi teh daun kelor secara rutin selama empat minggu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan ferritin pada remaja. Dengan kandungan gizi yang melimpah dan efek biologis yang terbukti, daun kelor menjadi salah satu pilihan intervensi pangan lokal yang efektif untuk mencegah anemia secara alami (Sartika, 2025).

Tabel 2. 4 Kandungan Gizi Daun Kelor

Zat gizi	Kandungan per 100 gram
Energi (kal)	92
Protein (g)	6,7
Lemak (g)	1,7
Karbohidrat (g)	12,5
Serat (g)	0,9
Kalsium (mg)	440
Magnesium (mg)	42
Phosphor (mg)	70
Potassium (mg)	259
Tembaga (mg)	0,15
Besi (mg)	0,85
Sulphur (mg)	137
Vitamin B1 (mg)	0,06
Vitamin B2 (mg)	0,05
Vitamin B3 (mg)	0,8
Vitamin C (mg)	220
Vitamin D (mg)	10,8

3. Manfaat Daun Kelor Terhadap Peningkatan Anemia

Daun kelor (*Kelor oleifera L.*) memiliki potensi besar sebagai pangan fungsional untuk mengatasi anemia, terutama pada remaja putri dan wanita usia produktif. Kandungan zat besi daun kelor yang sangat tinggi, yaitu sekitar 28,29 mg per 100 gram, menjadikannya sumber nutrisi penting untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Zat besi ini berperan dalam pembentukan eritrosit sehingga mampu mencegah dan memperbaiki kondisi anemia. Selain itu, daun kelor kaya akan vitamin C yang berfungsi sebagai penyerapan zat besi, membantu mereduksi bentuk ferri menjadi ferro yang lebih mudah diserap tubuh. Daun kelor juga mengandung 46 jenis antioksidan dan lebih dari 90 jenis nutrisi lain yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan,

termasuk menjaga fungsi sel darah. Analisis kandungan gizi menunjukkan bahwa daun kelor menyediakan protein, serat, kalsium, dan zinc yang turut berperan dalam metabolisme dan pembentukan darah. Pengolahan daun kelor yang mudah, seperti dijadikan sayur, teh, atau agar-agar, membuatnya sangat praktis untuk dikonsumsi harian. (Nur et al., 2023).

E. Buah Stroberi

1. Pengertian Stroberi

Stroberi (*fragaria x ananassa*) Adalah salah satu jenis buah berry yang dikenal dengan warnah merah cerah, rasa manis asam yang khas, serta aroma yang kuat. Stroberi merupakan buah yang kaya akan vitamin C, antioksidan, flavonoid, dan senyawa bioaktif lainnya yang bermanfaat bagi Kesehatan. Selain itu, stroberi termasuk buah dengan kandungan air yang tinggi dan kalori yang rendah sehingga banyak dikonsumsi sebagai makanan sehat (Aryanti, 2025).

Kandungan vitamin C yang tinggi dalam Stroberi berperan penting dalam membantu meningkatkan penerapan zat besi (Aryanti, 2025).



Gambar 2. 3 Buah Stroberi

Tabel 2. 5 Syarat mutu buah stroberi (SNI)

No	Parameter	Persyaratan
1.	Keutuhan	Buah utuh tidak pecah atau rusak
2.	Kesegaran	Tampak segar
3.	Kebersihan	Bersih bebaskotoran dan benda asing
4.	Hama dan penyakit	Bebas dari serangga hama dan penyakit
5.	Kerusakan mekanis	Tidak memar aatau rusak akibat penanganan
6.	Kerusakan fisiologis	Bebas dari kerusakan akibat suhu ekstrim
7.	Aroma dan rasa asing	Tidak boleh ada
8.	Kematangan	Dipanen pada Tingkat kematangan yang sesuai varietas

2. Kandungan Gizi Buah Stroberi

Mengonsumsi asupan makanan yang tinggi mengandung vitamin C, yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan, kemudian diproses menjadi sel darah merah kembali. Buah stroberi adalah salah satu buah yang paling kaya akan vitamin C (N. K. Ernawati et al., 2025).

Dibandingkan dengan jambu biji merah, stroberi mengandung lebih banyak vitamin C daripada mangga, jeruk manis (49 mg), nanas segar (22 mg), dan jambu biji (87 mg). Stroberi juga mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, selenium, kalium, magnesium, riboflavin, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak, protein, dan zat besi (N. K. Ernawati et al., 2025).

Tabel 2. 6 Kandungan zat gizi buah stroberi dalam 100 gram

Zat Gizi	Kandungan Per 100 Gram
Energi (kal)	32
Protein (g)	0,8
Lemak (g)	0,4
Karbohidrat (g)	5,5
Kalsium (mg)	25
Potassium (mg)	145
Magnesium (mg)	15
Zinc (mg)	0,1
Sodium (mg)	3,0
Purine (mg)	8,0
Vitamin A (mg)	8,0
Vitamin B2 (mg)	0,1
Vitamin B6 (mg)	0,1
Vitamin C (mg)	65

3. Manfaat Buah Stroberi

Kandungan vitamin C yang tinggi pada stroberi berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Vitamin C mengubah besi ferri menjadi ferro sehingga lebih mudah diserap tubuh, Selain sebagai sumber vitamin C, stroberi juga mengandung asam folat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Senyawa antosianin dalam stroberi berfungsi meningkatkan fungsi antiinflamasi

dan menjaga kesehatan pembuluh darah, sehingga mendukung sistem transportasi oksigen dalam tubuh. Dengan kombinasi nutrisi tersebut, stroberi tidak hanya membantu meningkatkan penyerapan zat besi, tetapi juga memperbaiki kualitas darah secara keseluruhan (Utara, 2024). yang dapat dilakukan oleh para remaja yaitu mengkonsumsi buah-buahan, terutama buah bit dan stroberi, kurma, sayur dan juga ekstrak daun kelor. Semua bahan-bahan ini dapat dibuat jus atau puding yang dapat menarik untuk dikonsumsi oleh para remaja (Aryanti, 2025).

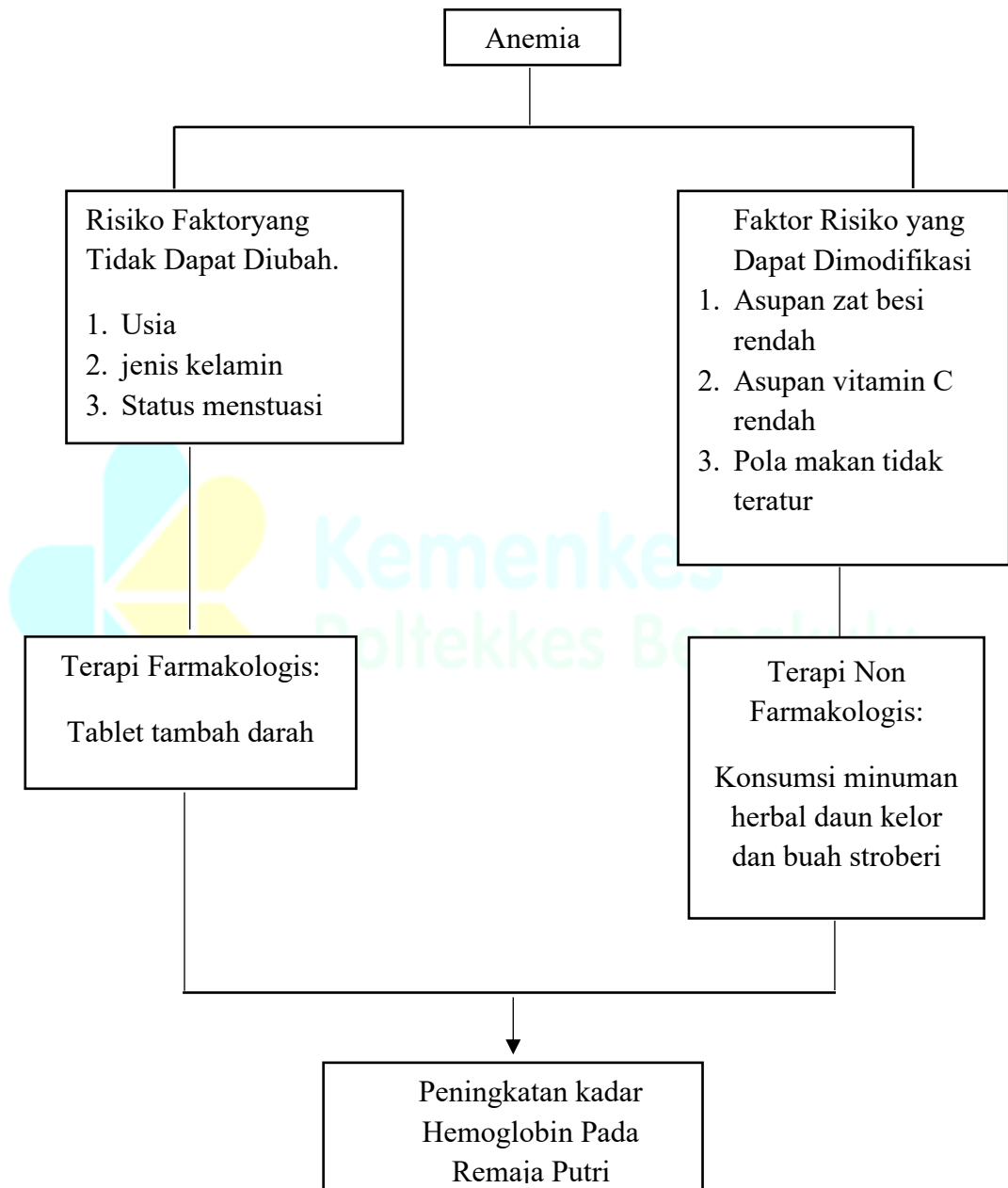
F. Daya Terima

Uji seberapa besar seseorang menyukai atau tidak menyukai jenis bahan atau produk tertentu yang diuji disebut penerimaan. Tingkat kesukaan ini berbeda-beda dari orang ke orang, yang berdampak pada jumlah makanan yang dikonsumsi. Tes preferensi adalah tes di mana peserta diminta untuk memberikan tanggapan berdasarkan skala apakah mereka suka atau tidak suka karakteristik bahan yang diuji. (Desember & Apel, 2023). Daya terima konsumen mengacu pada tingkat kesukaan konsumen terhadap suatu produk. Semakin baik dan menarik suatu produk, maka secara otomatis semakin tinggi kemungkinan produk tersebut akan diterima oleh konsumen. Daya terima yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penilaian konsumen terhadap tampilan warna, aroma, rasa, bentuk, dan tekstur (Karimah et al., 2024).

Uji daya terima dapat diartikan sebagai penilaian tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap suatu produk atau bahan yang

sedang diuji. Tingkat kepuasan ini bervariasi antarindividu, sehingga memengaruhi pola konsumsi makanan. (Lestari et al., 2023).

G. Kerangka Teori



Modifikasi: (nasution et al., 2021) (kemenkes, 2020).

Gambar 2. 4 Kerangka Konsep

H. Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak terdapat pengaruh pemberian minuman herbal daun kelor dan buah strawberry terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

Ha : Terdapat pengaruh pemberian minuman herbal daun kelor dan buah strawberry terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

