



## MENGATASI ANEMIA DENGAN MIXED JUS KURMA DAN TERONG BELANDA

Buku ini menjelaskan mengenai risiko remaja yang sedang mengalami pertumbuhan terhadap kejadian anemia. Di samping itu menjelaskan pula mengenai kandungan nutrisi buah kurma dan terong belanda, khasiat *mixed* jus kurma dan terong belanda sebagai upaya menurunkan risiko anemia pada remaja, formula *mixed juice* kurma dan terong belanda serta hasil penelitian tentang pengaruh konsumsi *mixed juice* kurma dan terong belanda terhadap kadar haemoglobin pada remaja putri.

Semoga buku ini dapat memberi manfaat untuk seluruh pembaca, harapannya terutama dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi risiko terjadinya anemia. Tentunya isi buku ini masih banyak kekurangannya, namun dengan segala keterbatasan dari buku ini, semoga dapat menginspirasi seluruh pembaca untuk dapat mengembangkan materi ini dengan lebih baik.



Penerbit Insan Cendekia Mandiri  
Kapalo Koto No. 8, Selayo, Kec. Kubung, Solok  
Email : penerbitbic@gmail.com  
Website : www.insancendekiamandiri.co.id



**IKAPI**  
IKATAN PENERBIT INDONESIA

PENDIDIKAN



Monograf Mengatasi Anemia dengan Mixed Jus Kurma dan Terong Belanda

Farhati, S.S.T., M.Keb. & Rika Resmana, S.K.M., M.Kes.



MONOGRAF



## MENGATASI ANEMIA DENGAN MIXED JUS KURMA DAN TERONG BELANDA

Farhati, S.S.T., M.Keb.  
Rika Resmana, S.K.M., M.Kes.

**Monograf**  
**Mengatasi Anemia dengan Mixed Juice Kurma dan Terong Belanda**

**Farhati, SST., M.Keb., dan Rika Resmana, SKM., M.Kes.**

Editor:  
**Reski Aminah**

Desainer:  
**Mifta Ardila**

Sumber:  
**www.insancendekiamandiri.co.id**

Penata Letak:  
**Reski Aminah**

Proofreader:  
**Tim ICM**

Ukuran:  
**viii, 68 hlm., 15.5 x 23 cm**

ISBN:  
**978-623-348-178-6**

Cetakan Pertama:  
**Juli 2021**

Hak Cipta 2021, pada Farhati, SST., M.Keb., dan Rika Resmana, SKM., M.Kes.

---

Isi diluar tanggung jawab penerbit dan percetakan

---

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**Anggota IKAPI: 020/SBA/02**

**PENERBIT INSAN CENDEKIA MANDIRI**  
**(Grup Penerbitan CV INSAN CENDEKIA MANDIRI)**

Perumahan Gardena Maisa 2, Blok F03, Nagari Koto Baru, Kecamatan Kubung,  
Kabupaten Solok, Provinsi Sumatra Barat – Indonesia 27361

HP/WA: 0813-7272-5118

Website: [www.insancendekiamandiri.co.id](http://www.insancendekiamandiri.co.id)

[www.insancendekiamandiri.com](http://www.insancendekiamandiri.com)

E-mail: [penerbitbic@gmail.com](mailto:penerbitbic@gmail.com)

# Daftar Isi

Prakata | vii

**BAB I PENDAHULUAN | 1**

Latar Belakang | 1

**BAB II REMAJA DAN RISIKO ANEMIA | 5**

A. Remaja | 5

B. Anemia | 8

**BAB III SEKILAS TENTANG BUAH KURMA DAN TERONG  
BELANDA | 25**

A. Buah Kurma | 25

B. Buah Terong Belanda | 31

**BAB IV FORMULA MIXED JUICE KURMA DAN TERONG  
BELANDA | 39**

A. Deskripsi Formula *Mixed Juice* | 39

B. Bahan, Alat, dan Prosedur Pembuatan | 40

C. Komposisi Kandungan Nutrisi | 41

**BAB V PENELITIAN MIXED JUICE KURMA DAN TERONG  
BELANDA | 43**

A. Hasil Penelitian Mixed Juice Kurma dan Terong Belanda | 43

B. Pembahasan Hasil Penelitian Mixed Juice Kurma dan Terong  
Belanda | 44

**BAB VI PENUTUP | 57**

**DAFTAR PUSTAKA | 59**

**TENTANG PENULIS | 67**