

INTISARI

Lingka Elliesia Putri Santosa. NIM 3181014. Hubungan Konsumsi Air Kelapa Hijau (*Cocos nucifera L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kampung Ngebrak, Gentan, Sukoharjo.

Kelapa merupakan buah khas Indonesia yang hingga kini masih dibudidayakan. Salah satu jenis kelapa yang memiliki banyak manfaat adalah kelapa hijau (*Cocos nucifera L*). Air kelapa hijau memiliki kandungan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi air kelapa hijau (*Cocos nucifera L*) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experimental dengan pretest-posttest control design* yang dilakukan pada bulan Februari – April 2022 dengan jumlah subyek penelitian 23 responden. Data kadar haemoglobin yang diperoleh diperiksa dengan menggunakan metode *cyanmeth hemoglobin* dan dilakukan uji hipotesis *paired sample T-Test*.

Didapatkan hasil terdapat hubungan konsumsi air kelapa hijau sebelum dan sesudah perlakuan dengan hasil rata- rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan 12,70 g/dL dan hasil rata-rata kadar hemoglobin sesudah perlakuan 13,89 g/dL. Data diolah dan dianalisis, didapatkan hasil terjadi peningkatan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan yaitu 1,19 g/dL. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa hijau pada remaja putri dengan nilai $p < 0,003$.

Kata Kunci : Air kelapa hijau, Hemoglobin, Remaja Putri

ABSTRAK

Lingka Elliesia Putri Santosa. NIM 3181014. Relationship between green coconut water (*Cocos nucifera L*) consumption and haemoglobin levels in women adolescent at Ngebrak village, Gentan, Sukoharjo.

Coconut is a typical Indonesian fruit which is still cultivated. One type of coconut that has many benefits is green coconut (*Cocos nucifera L*). Green coconut water contains iron which can increase haemoglobin levels in the body. This study aims to determine the relationship between consumption of green coconut water (*Cocos nucifera L*) on haemoglobin levels in women adolescent girls in Sukoharjo.

This type of research uses a *quasi experimental with pretest posttest control design* which was conducted in Februari-April 2022 with 23 respondents as research subjects. The haemoglobin level data obtained were examined using the *cyanmeth hemoglobin* method and the *paired sample T-Test* hypothesis was tested.

The result showed that there was a relationship between green coconut water consumption before and after treatment with the average haemoglobin levels before treatment 12,70 g/dl and the average haemoglobin levels after treatment 13,89 g/dl. The data was processed and analyzed, it was a significant increase in haemoglobin levels before and after treatment, namely 1,19 g/dl. The conclusion of this study is that there is a relationship between green coconut water consumption in adolescent girls with a p value of 0,003.

Keywords : Green coconut water, Hemoglobin, Women Adolescent