



The Influence of Iron Tablet Supplementation and Red Guava Juice on Hemoglobin Level Increase Among Female Students at SMK N 3 Kintamani Bangli

Ni Ketut Aryandani¹, Ida Ayu Eka Padmiari², I Wayan Ambartana⁴

¹ UPTD Puskesmas Kintamani II, Bali, Indonesia

^{2,3} Nutrition Department, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Corresponding Author: aryandani96@gmail.com

ABSTRACT

Article history:

Submitted, 2024/08/02

Accepted, 2025/03/17

Published, 2025/05/31

Keywords:

Anemia; Adolescent girls; Iron tablets; Guava juice; Hb levels

Cite This Article:

Aryandani, N.K. Padmiari, I.A.E., Ambartana, I.W. 2025. The Influence of Iron Tablet Supplementation and Red Guava Juice on Hemoglobin Level Increase Among Female Students at SMK N 3 Kintamani Bangli. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)* 13(1):23-30 DOI: [10.33992/jik.v13i1.3458](https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3458)

Based on the 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia in adolescent girls aged 5-14 years is 26.8%. Anemia prevention can be done through iron supplement tablets and foods rich in vitamin C. SMKN 3 Kintamani regularly receives iron supplement tablets, but students often do not consume them regularly. This study aimed to examine the effect of iron supplement tablets and red guava juice on hemoglobin levels in adolescent girls at SMKN 3 Kintamani. Using a quasi-experimental design with two groups, the research was conducted in March-April 2024 on 10th-grade students. The results showed that there was an effect of giving iron supplement tablets and red guava juice on hemoglobin levels before and after the intervention in the treatment group with a p-value of 0.001. There was also an effect of giving iron supplement tablets and red dragon fruit juice on hemoglobin levels before and after the intervention in the control group, with a p-value of 0.001. Both groups showed a significant increase, but the treatment group had a greater rise in hemoglobin levels than the control group. It is recommended that adolescent girls regularly consume iron supplement tablets and foods rich in iron and vitamin C to prevent anemia.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja dimaknai seseorang dengan rentang umur 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja yaitu masyarakat dengan usia kisaran 10 sampai 18 tahun. Jumlah penduduk remaja usia 15 – 19 tahun pada tahun 2022 di Indonesia mencapai 22 juta jiwa. Sedangkan di Provinsi Bali pada tahun 2022 jumlah remaja putri usia 15 – 19 tahun sebanyak 160,8 ribu jiwa dan di Kabupaten Bangli pada tahun 2023 jumlah remaja usia 15 – 19 tahun sebanyak 16,8 ribu jiwa⁽¹⁾. Menurut data dari



Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 26,8%, dengan penderita berada pada rentang usia 5-14 tahun. Persentase anemia di antara wanita usia subur (WUS) yang berumur 15-24 tahun adalah 32%. Di semua kelompok usia, wanita, terutama remaja putri, memiliki risiko tertinggi menderita anemia. Saat ini, di Bali, program pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan melalui pemberian tablet besi, sebagai salah satu cara efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia akibat kekurangan zat besi dan asam folat⁽²⁾.

SMK N 3 Kintamani adalah salah satu sekolah yang memperoleh tablet tambah darah dengan teratur dari Puskesmas setiap seminggu sekali. Setiap siswinya memperoleh empat TTD untuk dikonsumsi 1 bulan. Tablet tersebut dikonsumsi setiap minggu sebanyak satu tablet. Pada tanggal 12 Desember 2023 dilakukan pengukuran kadar hemoglobin terhadap remaja putri kelas X dan didapatkan hasil sebanyak 20 siswa dengan hasil anemia ringan dan anemia sedang. Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023 terhadap 30 siswi di SMK N 3 Kintamani didapat hasil alasan siswi tidak mengkonsumsi rutin tablet tambah darah yang sudah dibagikan oleh guru yaitu mengalami keluhan mual, pusing, menstruasi tidak lancar, sedang menjalani program diet dan mengalami nyeri saat menstruasi. Pemberian TTD bagi remaja putri sangat penting, karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan anemia yang berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan lebih lanjut⁽³⁾.

Pencegahan anemia selain dengan pemberian tablet tambah darah, juga dapat dilakukan intervensi dengan bahan makanan seperti pemberian makanan sumber vitamin C. Salah satu buah yang bisa dimanfaatkan adalah jambu biji merah. Buah ini memiliki kandungan vitamin C sebanyak 87 mg, yang lebih tinggi dari pada jeruk manis yang hanya mengandung 49 mg dalam 100 gram⁽⁴⁾. Tidak hanya mengandung vitamin C, buah tersebut juga kaya akan nutrisi lain mencakup vitamin A dan B2. Vitamin C dalam jambu biji membantu meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga tubuh dapat mengoptimalkan fungsi hemoglobin⁽⁵⁾. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah dan Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMK N 3 Kintamani

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMK N 3 Kintamani selama 2 bulan, dari bulan maret 2024 hingga April 2024. Jenis penelitian *eksperimen semu* dengan rancangan penelitian *two group pre-test and post-test design*. Populasi dari penelitian ini yaitu siswi kelas X SMK N 3 Kintamani dan sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 50 orang. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi, siswa yang bersedia menjadi sampel penelitian dan menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan, siswi yang berstatus sebagai murid kelas X di SMK N 3 Kintamani, tidak sedang dalam periode menstruasi pada saat pengukuran kadar hemoglobin dilakukan, serta hadir di lokasi penelitian selama periode pelaksanaan. Sementara itu, kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu, yaitu, siswa yang sedang dalam kondisi sakit pada saat penelitian berlangsung, dan siswa yang tidak hadir ketika penelitian dilaksanakan. Setelah mendapatkan sampel, maka selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu remaja putri yang mendapat TTD dan jus jambu biji merah (kelompok perlakuan) dan remaja putri yang mendapat TTD dan jus buah naga merah (kelompok kontrol). Pembagian kelompok dilakukan dengan randomisasi sederhana, yakni sampel dibagi secara acak.

Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung menggunakan form identitas sampel, berat badan, tinggi badan dan form *recall* 24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi protein, Fe dan vitamin C, untuk pengukuran Kadar Hb dilakukan sebelum dan setelah diberikan TTD dan jus. Pengukuran dilakukan dengan alat Hb Meter yang terbaru. Pemberian TTD sebanyak 1 tablet per minggu dan pemberian jus 3 kali per minggu sebanyak 240 ml selama 4 minggu. Dosis tersebut disesuaikan dengan takaran normal rata-rata untuk



konsumsi jus buah. Pembuatan jus dilakukan dengan memblender buah jambu biji merah (*Psidium guajava*) dan buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) yang telah dikupas sebanyak 100 gram dengan tambahan air 140 ml untuk 1 sampel.

Identitas sampel diolah secara deskriptif dalam bentuk tabel, Analisis yang dilakukan meliputi uji kenormalan menggunakan *Shapiro Wilk* selanjutnya uji *Paired t-test* untuk menganalisis perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian TTD dan jus dan dilakukan uji *Independent T-test* untuk menganalisis perbedaan kadar Hb sebelum pemberian TTD dan jus jambu biji merah pada kelompok perlakuan dengan yang diberi TTD dan jus buah naga pada kelompok kontrol. Pengujian tersebut dilakukan juga untuk mengetahui perbedaan peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian jus jambu biji merah dan TTD.

HASIL

Tahun 2024 SMK N 3 Kintamani mempunyai peserta didik sebanyak 749 siswa yang terdiri dari kelas X sebanyak 228 siswa, kelas XI 312 Siswa dan Kelas XII 209 siswa. Tenaga Guru yang ada di SMK N 3 Kintamani sejumlah 40 orang. Pembelajaran di SMKN 3 Kintamani dilaksanakan dalam satu hari penuh. Proses belajar mengajar dilakukan sebanyak lima kali dalam seminggunya dari hari senin sampai hari jumat. Berdasarkan data yang didapatkan, banyak siswi yang masih tidak patuh untuk mengonsumsi TTD. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian dengan pemberian intervensi untuk peningkatan kadar Hb di SMK N 3 Kintamani.

Karakteristik Sampel

Dari pengumpulan data dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang didapatkan hasil pada kelompok perlakuan didominasi oleh usia 16 tahun yaitu sebanyak 13 orang (52,0%) dari 25 sampel, sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh usia 15 tahun yaitu sebanyak 13 orang (52,0%).

Tabel 1.
Sebaran Usia Sampel

Usia (Tahun)	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
15	12	48,0	13	52,0
16	13	52,0	12	48,0
Jumlah	25	100,0	25	100,0

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai sekitar usia 10 hingga 18 tahun. Berdasarkan hasil penelitian usia remaja putri kelas X di SMK N 3 Kintamani pada kelompok perlakuan didominasi oleh usia 16 tahun yaitu sebanyak 13 orang, sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh usia 15 tahun yaitu sebanyak 13 orang. Pada masa remaja, individu mengalami awal masa subur atau produktif. Kebutuhan akan zat besi juga meningkat pada remaja perempuan karena mengalami menstruasi⁽⁶⁾.

Status Gizi

Hasil pengumpulan data status gizi berdasarkan IMT/U dari 50 sampel penelitian ditemukan status gizi baik pada kelompok perlakuan terdapat 20 orang (80%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 21 orang (84%).



Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan IMT/U

IMT/U	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Kurang	1	4	1	4
Baik	20	80	21	84
Lebih	3	12	2	8
Obesitas	1	4	1	4
Jumlah	25	100,0	25	100,0

Berdasarkan Status gizi remaja putri didominasi dengan status gizi kategori gizi baik sebesar 80% pada kelompok perlakuan dan sebesar 84% pada kelompok kontrol. Status gizi pada remaja mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi dalam tubuh. Masalah gizi pada remaja sering timbul akibat perilaku gizi yang tidak tepat, misalnya ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kebutuhan yang dianjurkan⁽⁷⁾.

Tingkat Konsumsi Protein

Tabel 3
Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Kelompok Perlakuan dan Kelompok kontrol

Tingkat konsumsi Protein	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan		Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	21	84,0	15	60,0	20	80,0	16	64,0
Cukup	4	16,0	10	40,0	5	20,0	9	36,0
Lebih	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jumlah	25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Berdasarkan tingkat konsumsi protein menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi protein pada kelompok perlakuan setelah mengkonsumsi TTD darah dan jus jambu biji. Terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 24%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 24% pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah mengkonsumsi TTD darah dan jus jambu biji. terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 16%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 16%



Tingkat Konsumsi Fe

Tabel 4
Sebaran Tingkat Konsumsi Fe Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tingkat konsumsi Fe	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan		Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	23	92	18	72	23	92	19	76
Cukup	2	8	7	28	2	8	6	24
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Dari 25 sampel pada kelompok perlakuan tingkat konsumsi Fe setelah pemberian TTD dan jus terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 20%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 20%. Dan dari 25 sampel pada kelompok kontrol tingkat konsumsi Fe setelah pemberian TTD dan jus terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 16%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 16%.

Tingkat Konsumsi Vitamin C

Tabel 5
Sebaran Tingkat Konsumsi Vitamin C Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tingkat konsumsi Vitamin C	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan		Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	21	84	17	68	18	72	16	64
Cukup	2	8	8	32	2	8	7	28
Lebih	2	8	0	0	5	20	2	8
Jumlah	25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Dari 25 sampel pada kelompok perlakuan tingkat konsumsi Vitamin C setelah pemberian TTD dan jus terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 24%, penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 16%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori lebih sebesar 8%. Dan dari 25 sampel pada kelompok Kontrol tingkat konsumsi Vitamin C setelah pemberian TTD dan jus terjadi peningkatan tingkat konsumsi kategori cukup sebesar 20%, penurunan tingkat konsumsi kategori kurang sebesar 6%, dan penurunan tingkat konsumsi kategori lebih sebesar 12%.

Asupan vitamin C sampel hanya mencapai 38,27 mg, sementara kebutuhan harian untuk remaja putri usia 15-17 tahun menurut AKG 2019 adalah 65-75 mg. Tubuh hanya menyimpan sekitar 1500 mg vitamin C, dengan rekomendasi konsumsi harian sekitar 100 mg⁽⁸⁾. Kurangnya asupan konsumsi



makanan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai gizi dan makanan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi vitamin C⁽⁹⁾.

Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Pemberian Jus Jambu Biji Pada Kelompok Perlakuan

Tabel 6
Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi TTD Dan Pemberian Jus Jambu Biji Pada Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan	Min	Max	Mean	SD	<i>p</i>
Kadar Hb Sebelum	10,50	13,20	12,07	0,71	0,001
Kadar Hb Sesudah	11,20	14,10	13,02	0,73	

Berdasarkan hasil analisis uji *paired t-test* diperoleh rata-rata kadar Hb sebelum pemberian TTD dan Jus Jambu Biji sebesar 12,07±0,71g/dl. Sedangkan rata-rata kadar Hb setelah pemberian Tablet tambah darah dan Jus Jambu Biji sebesar 13,02±0,73g/dl. Rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok perlakuan adalah 1,05±0,02g/dl. Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* diperoleh nilai *p* = 0,001 yang artinya ada pengaruh pemberian tablet tambah darah dan jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian pada kelompok perlakuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan pengaruh konsumsi TTD dan jus jambu biji dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri di Kota Jambi dengan nilai *p*=0,000⁽¹⁰⁾. Buah jambu biji memiliki kandungan yang kaya akan vitamin C, yakni mencapai 87 mg per 100 gram buah⁽¹¹⁾. Vitamin C berfungsi sebagai peningkat absorpsi zat besi, meningkatkan absorpsi zat besi non heme hingga empat kali lipat. Ketika dikonsumsi bersamaan, vitamin C dan zat besi membentuk senyawa kompleks yang larut dan mudah diserap dalam tubuh⁽¹²⁾.

Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Pemberian Jus Buah Naga Pada Kelompok Kontrol

Tabel 7
Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi TTD Dan Pemberian Jus Naga Merah Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Min	Max	Mean	SD	<i>p</i>
Kadar Hb Sebelum	11,20	15,10	13,26	1,10	0,001
Kadar Hb Sesudah	11,90	15,70	13,90	1,07	

Hasil analisis uji *paired t-test* pada kelompok kontrol ditemukan rata-rata kadar Hb sebelum pemberian Tablet tambah darah dan Jus naga merah sebesar 13,26±1,10g/dl. Sedangkan rata-rata kadar Hb setelah pemberian Tablet tambah darah dan Jus buah naga merah sebesar 13,90±1,07g/dl. Rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 0,64±0,03g/dl. Hasil analisis



menggunakan uji *paired t-test* diperoleh nilai $p = 0,001$ yang artinya ada pengaruh pemberian Tablet tambah darah dan Jus buah naga merah terhadap kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian pada kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan ditemukannya pengaruh secara signifikan pemberian jus buah naga terhadap peningkatan Hb pada remaja putri di Pangkep dengan $p=0,000^{(13)}$. Menurut teori, buah naga kaya akan zat gizi yang memberikan manfaat signifikan bagi tubuh. Buah naga dianggap sebagai sumber nutrisi lengkap yang dibutuhkan tubuh, dengan kandungan protein, zat besi, vitamin A, vitamin B2, dan vitamin C yang berperan dalam metabolisme tubuh, yang berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah⁽¹⁴⁾.

Perbedaan Kadar Hb setelah Pemberian TTD dan Jus jambu Biji pada kelompok perlakuan dan pemberian TTD dan Jus Buah Naga Merah pada kelompok Kontrol

Tabel 8
Perbedaan Kadar Hb setelah Pemberian TTD dan Jus jambu Biji pada kelompok perlakuan dan pemberian TTD dan Jus Buah Naga Merah pada kelompok Kontrol

Kadar Hb	Mean	SD	<i>p</i>
Kelompok Perlakuan	13,02	0,73	0,001
Kelompok Kontrol	13,90	1,07	

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar Hb sampel pada kelompok perlakuan setelah pemberian Tablet Tambah darah dan Jus jambu Biji adalah $13,02 \pm 0,73$ g/dl. Rata-rata kadar Hb sampel pada kelompok kontrol setelah pemberian Tablet Tambah darah dan Jus buah naga adalah $13,90 \pm 1,07$ g/dl. Berdasarkan uji *independent t-test* diperoleh nilai $p = 0,001$ artinya ada perbedaan kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah pemberian tablet tambah darah dan jus.

Kelompok perlakuan yang menerima tablet tambah darah dan jus jambu biji mengalami peningkatan rata-rata kadar hemoglobin lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol, yaitu sebesar $1,05 \pm 0,02$ g/dl, sementara kelompok kontrol yang menerima tablet tambah darah dan jus buah naga merah mengalami peningkatan rata-rata sebesar $0,64 \pm 0,03$ g/dl. Hal tersebut dikarenakan buah jambu biji dalam 100 gram mengandung vitamin C sebanyak 87,07 mg, sementara buah naga hanya memiliki kandungan vitamin C sebanyak 8-9 mg per 100 gramnya⁽¹⁵⁾.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah (TTD) dan jus jambu biji merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi SMK N 3 Kintamani. Selain itu, kelompok perlakuan yang mengonsumsi TTD dan jus jambu biji merah menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengonsumsi TTD dan jus buah naga merah. Rutin mengonsumsi TTD dan jus jambu biji merah dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja putri.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing I dan II, Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, dan Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, serta bapak/ibu staff pegawai yang memberikan dukungan selama penelitian hingga selesainya penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; 2018.
2. Windaningsih K, Suarjana. Gambaran Konsumsi Protein Hewani, Konsumsi Tablet Tambah Darah, Dan Kejadian Anemia Siswi SMAN 1 Payangan Kabupaten Gianyar. *J Ilmu Gizi*. 2018;7.
3. Wulandari W, Linar C, Rahmadhani N, Silvany W, Bara RAB, Jannah M, dkk. Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. *Community Dev J J Pengabd Masy*. 2023;4(6):13220–13224.
4. Kementerian Kesehatan RI. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
5. Rista D. Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Mataram. *Midwifery J*. 2018;
6. Rasyid PS, Zakaria R, Munaf AZT. Remaja Dan Stunting. Pekalongan: Penerbit Nem; 2022.
7. Amir, N., & Djokosujono, K.. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. Jawa Barat: Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2019.
8. Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2019.
9. Rungkat DM, Ida Ayu Eka Padmiari IMRS. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C dan Tablet Tambah Darah dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 1 Ubud Gianyar. *J Ilmu Gizi*. 2019;8(4).
10. Sari LA, Nurmish DS. Pengaruh Konsumsi SF dan Jus Jambu Biji Merah terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Remaja Puteri yang Mendapat Suplementasi Tablet SF di SMP Negeri 19 Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*; 2020.
11. Dahlia M, Pangestu GK, Ciptiasrini U. Pengaruh Pemberian Teh Bunga Rosella Dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Anemia di PMB “M” Toboali Bangka Selatan Tahun 2024. *Innov J Soc Sci Res*. 2024;4(3):1574–1583.
12. Hidajaturrokhmah NY. Analisa Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2024;9(2):66–73.
13. Usman M, Arman, Kurnaesih E. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di Sman 4 Pangkep. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2019;13(6):643–649.
14. Mellyani R, Mutiarimi F. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. 2021.
15. Damayanti D. Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*; 2020.