

# Pengaruh Pemberian Madu dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri

Ridni Husnah<sup>\*1</sup>, Syamsuriyati<sup>2</sup>, Fitriani<sup>3</sup>, Angellisa Lammabue Panjaitan<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Awal Bros

<sup>2</sup> Sarjana Kebidanan, Universitas Megarezky

Email: ridnih2@gmail.com

## Abstrak

Anemia merupakan keadaan tubuh dengan jumlah sel darah merah yang sedikit sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin dan berada di bawah batas normal. Remaja menjadi salah satu kelompok rentan mengalami anemia karena remaja sedang berada dalam fase di mana pertumbuhan dan perkembangannya berlangsung dengan cepat, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi pun mengalami peningkatan. Salah satu cara untuk mengurangi anemia dengan memberikan pengertian pada remaja mengenai pentingnya minum tablet Fe ketika mengalami menstruasi dan menganjurkan remaja rutin mengonsumsi madu. Madu merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hemoglobin dan tidak memiliki efek samping dalam mengonsumsinya. Madu memiliki kandungan besi 1 gram dalam setiap 100 gram. Metode Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan menggunakan Desain Penelitian Pre and Post-Test With Control Group. Sampel yang digunakan adalah Remaja Putri yang Anemia sebanyak 30 dipilih secara purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di Universitas Awal Bros dengan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang Perbandingan Pemberian Madu dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri didapatkan kesimpulan : Terdapat perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan setelah pemberian Madu dan Tablet Fe pada kelompok intervensi yang meningkat secara signifikan. Tujuan untuk mencegah anemia pada remaja putri dengan pemberian Madu dan Tablet Fe.

Kata kunci: Remaja, Madu, Tablet Fe, Kadar Hemoglobin

## Abstract

*Anemia is a condition of the body with a small number of red blood cells that affect hemoglobin levels and are below normal limits. Adolescents are one of the groups that are prone to anemia because adolescents are in a phase where their growth and development take place rapidly, so that the body's need for iron increases. One way to reduce anemia is to give adolescents an understanding of the importance of taking Fe tablets when menstruating and encourage adolescents to consume honey regularly. Honey is one way to increase hemoglobin and has no side effects in consuming it. Honey has 1 gram of iron in every 100 grams. This research method uses quasi experiment using Pre and Post-Test Research Design With Control Group. The sample used was 30 Anemic Adolescent Girls selected by purposive sampling. The research was carried out at Awal Bros University with the results of research and data analysis that has been carried out on the Comparison of Honey and Fe Tablets on Increased Hemoglobin (Hb) Levels in Adolescent Girls, the conclusion was obtained: There was a significant difference in Hemoglobin levels before and after the administration of Honey and Fe Tablets in the intervention group. The goal is to prevent anemia in adolescent girls by giving Honey and Fe Tablets.*

*Keywords: Adolescent, Honey, Fe Tablets, Hemoglobin Levels*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan tubuh dengan jumlah sel darah merah yang sedikit sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin dan berada di bawah batas normal. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya zat besi yang tersimpan di dalam tubuh. Fungsi sel darah merah

yang mengandung hemoglobin bagi tubuh adalah sebagai transport oksigen menuju jaringan. (Yanti, 2025).

Remaja merupakan individu yang berusia 10–19 tahun. Usia remaja rentan terhadap anemia. (WHO, 2024) Masa remaja merupakan masa emas dengan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada masa ini, remaja memiliki kebutuhan fisik dan psikologis yang sangat penting.

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Pada tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15-49 tahun terkena anemia. Wilayah WHO di Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta wanita dan 103 juta anak-anak terkena anemia di Afrika dan 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak terkena dampak di Asia Tenggara (WHO, 2023).

Menurut World Health Organization 40 % kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Berdasarkan visualisasi data WHO, terdapat tiga tingkatan prevalensi anemia ibu hamil di dunia yaitu kategori ringan (5-10%), sedang (20-40%), dan parah ( $\geq 40$  %). Untuk kategori ringan meliputi negara Amerika Serikat, Canada, Brazil, China, Australia dan sebagian besar wilayah Eropa. Untuk kategori sedang meliputi negara Mexico, sebagian besar Amerika Selatan, Rusia, sebagian besar wilayah Asia Barat Daya, sedangkan yang termasuk dalam kategori parah meliputi sebagian besar wilayah Afrika, India, Pakistan, dan Asia Tenggara termasuk Indonesia (WHO, 2019). Prevalensi anemia dalam kehamilan di Indonesia tahun 2019 sebesar 48,9%. Jumlah tertinggi kasus anemia pada ibu hamil masih di dominasi di wilayah pedesaan yaitu 49,5% dan diperkotaan sebesar 48,3%. Hal ini sebanding dengan data berdasarkan Riskesdas tahun 2021 menunjukkan bahwa 78% ibu hamil mengalami anemia, naik dari 48,9% pada tahun 2019 (Ramadhani & Akbar, 2022).

Anemia dapat terjadi dalam setiap tahap kehidupan, termasuk pada usia remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi anemia pada remaja sebesar 10,6% pada tahun 2007, sebesar 21,7% pada tahun 2013, dan sebesar 32% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan adanya tren peningkatan kasus di mana 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia

Anemia zat gizi besi yang terjadi pada remaja putri menyebabkan berbagai dampak negatif yaitu hilangnya keinginan berkonsentrasi, untuk belajar dan muka tampak pucat, sering merasakan kelelahan dan kurang energi, badan terasa lemas serta mudah mengantuk, serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan mudahnya terserang penyakit dan dampak jangka panjang dari anemia ini pada remaja putri yang nantinya akan hamil dan menjadi calon ibu, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungan, sehingga menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko untuk melahirkan dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Fatimah, 2025)

Pemerintah Indonesia telah menerapkan program suplementasi zat besi untuk mengatasi masalah ini, namun tingkat kepatuhan masih rendah (Setyaningrum et al., 2023). Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih rendah, antara lain karena larangan orang tua dan efek samping yang dirasakan (Putriamanah et al., 2025). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, intervensi gizi, dan fortifikasi makanan dapat efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri (Setyaningrum et al.,

2023; Yanti et al., 2022). Selain itu, edukasi remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat serta cara konsumsi TTD yang benar juga sangat dibutuhkan, sehingga dapat mendorong kepatuhan dan menurunkan angka anemia pada remaja (Putriamanah et al., 2025)

Data Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi remaja putri umur 10-19 Tahun yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di Jawa Timur yaitu sebesar 29,70%. Namun, proporsi remaja putri umur 10-19 tahun yang memperoleh TTD dan diminum  $\geq 52$  tablet/tahun hanya 3,55% dari seluruh remaja yang mendapat TTD. Proporsi Remaja Putri Umur 10-19 Tahun yang memperoleh TTD di Kota Malang masih rendah tetapi cukup besar dibanding kota dan kabupaten lain di Jawa Timur yaitu 50,48%, namun angka konsumsinya juga rendah seperti wilayah lainnya di Jawa Timur. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019)

Remaja menjadi salah satu kelompok rentan mengalami anemia karena remaja sedang berada dalam fase di mana pertumbuhan dan perkembangannya berlangsung dengan cepat, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi pun mengalami peningkatan. Remaja putri juga mengalami kehilangan darah karena mengalami menstruasi. Penyebab lainnya karena kebiasaan makan atau diet yang tidak seimbang sehingga asupan zat besi menjadi kurang terutama dari pangan hewani (Norma, 2025)

Masalah gizi dapat diatasi bila remaja putri meningkatkan kebutuhan asupan zat besi dalam makanan sehari-hari. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh. Setiap tablet besi mengandung 200 mg ferro sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,400 asam folat. Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah melalui pemberian suplemen tablet Fe berupa zat besi (60 mg  $\text{FeSO}_4$ ) dan asam folat (0,400 mg). Saat ini Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) tahun 2014 telah menetapkan dosis suplementasi tablet Fe pada WUS (termasuk remaja) adalah 1 tablet/minggu dan ketika menstruasi diberikan setiap hari selama menstruasi. Bagi remaja putri diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid. (Permenkes, 2014).

Pengobatan alternatif lainnya untuk mengatasi anemia kekurangan zat gizi besi dapat memberikan terapi non farmakologis yang berasal dari bahan alam yaitu madu, yang mengandung mineral - mineral penting seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium, besi, magnesium, dan tembaga. Kandungan lainnya yaitu terdapat glukosa 75%, asam organik sebesar 8%, protein, enzim, garam mineral 18%, vitamin, biji renik, minyak, kandungan zat besi yang tinggi yang dapat mengobati penyakit anemia serta mengandung antibiotik. Secara umum, madu juga berkhasiat untuk menghasilkan energi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan stamina. Madu mengandung magnesium dan besi. kandungan mineral magnesium dalam madu sama dengan isi magnesium yang ada dalam serum darah manusia. Selain itu, kandungan zat besi dalam madu dapat meningkatkan jumlah eritrosit sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia. (Dini, 2021)

Salah satu cara untuk mengurangi anemia dengan memberikan pengertian pada remaja mengenai pentingnya meminum tablet Fe ketika mengalami menstruasi dan menganjurkan remaja rutin mengkonsumsi madu. Madu merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hemoglobin dan tidak memiliki efek samping dalam mengonsumsinya. Madu memiliki kandungan besi 1 gram dalam setiap 100 gram. Madu tidak hanya memiliki kandungan besi tetapi juga memiliki kandungan vitamin C berfungsi mereduksi besi ferro ( $\text{Fe}^{3+}$ ) menjadi ferro ( $\text{Fe}^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. (fatihah, 2025)

Maka dari itu peneliti tertarik ingin membandingkan antara pemberian madu dan tablet Fe untuk mengetahui yang lebih efektif untuk mengatasi anemia pada remaja putri.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan menggunakan Desain Penelitian Pre and Post-Test With Coundrol Group. Penelitian ini melihat Efektivitas Madu dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel yang digunakan adalah Remaja Putri yang Anemia sebanyak 30 dipilih secara perposive sumpling.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Awal Bros dengan memngecek kadar hemoglobin remaja putri dan mengelompokkan menjadi 2 kelompok yang akan diberikan intervensi, kelompok pertama diberikan madu dan kelompok kedua diberikan tablet Fe. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang anemia.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Awal Bros. Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu dari Bulan Maret – April 2025. Dalam proses pengumpulan sampel peneliti meminta izin kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan untuk melakukan Penelitian kepada Mahasiswi Universitas Awal Bros. Setelah pemberian izin di berikan maka ketua peneliti dan tim peneliti mengatur jadwal untuk melakukan edukasi dan pre test. Sebelum melakukan pretes atau pengecekan Kadar Hemoglobin respon diberikan pemahaman terlebih dahu terkait Anemia dan peneliti juga mengumpulkan sampel dengan cara melakukan *skrining* untuk melihat sampel yang memenuhi kriteria inklusi kemudia sampel diberikan *informed consent* dan diberikan penjelasan terkait kegiatan penelitian yang akan dilakukan selama 8 minggu kedepan dan mematuhi semua peraturan yang diberikan oleh penelit, selanjutna responden melakukan pengisian data karakteristik dan Pengecekan Kada Hemaglobin pada remaja Putri sebagai pretest untuk dinilai indeks Hemoglobin. Sampel merupakan remaja putri anemia yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi pertama dengan jumlah 15 responden dan kelompok intervensi kedua dengan jumlah 15 responden. Pada kelompok intervensi pertama responden remaja putri anemia diberikan perlakuan Pemberian Madu sebanyak 1 Sendok Madu yang di konsumsi 3 kali dalam seminggu selama 8 Minggu yang diminum pada pagi hari, kelompok intervensi kedua responden diberikan perlakuan pemberian Tablet Fe 1 kali dalam seminggu dan 1 kali tiap hari selama haid.

Penelitian ini bertujuan untuk mencegah anemia pada remaja putri dengan pemberian Madu dan Tablet Fe. Data Primer yang diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan secara langsung dari Responden melalui pengecekan Kadar Hemoglobin Remaja.

## PROSES INTERVENSI

Setelah sampel terkumpul dengan jumlah 30 responden untuk selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi pertama berjumlah 15 responden dan kelompok intervensi kedua berjumlah 15 responden. Remaja Putri Anemia yang menjadi responden dalam penelitian ini harus melakuka terlebih dahulu pemeriksaan Kadar Haemoglobin, jika Kadar Haemoglobin Remaja Putri ini berada di bawah dari 12 g/dl maka akan di jadikan responden dalam penelitian ini jika sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambila Sampel dilakukan di kampus dengan mematuhi protocol kesehatan, menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan sebelum masuk ruangan dan setelah pengambilan sampel. Responden yang masuk ke dalam kelompok intervensi pertama langsung diberikan Madu dari peneliti dan mengikuti anjuran petugas kesehatan dalam mengkonsumsi Madu. Responden yang masuk dalam kelompok intervensi kedua langsung diberikan Tablet Fe untuk dikomsumsi 1 kali seminggu dan 1 kali perhari saat menstruasi. Seluruh responden diberitahu bahwa akan dihubungi setiap harinya dengan berbagai media seperti pesan singkat, *chat whatsapp*, maupun

telepon sesuai dengan kondisi dan keinginan responden untuk bisa dihubungi dengan salah satu cara dari ketiga media tersebut hal ini dilakukan untuk memantau kepatuhan mengkonsumsi madu dan tablet Fe.

Setiap hari respon pada kelompok intervensi didatangi oleh tim peneliti untuk diberikan madu yang akan di konsumsi didepan peneliti. Sedangkan untuk tablet fe akan di hubungi oleh tim peneliti untuk mengkonsumsi Tablet fe di hadapan tim peneliti. Responden intervensi mengkonsumsi madu dan Tablet Fe didepan peneliti. Selama proses pemantauan kepatuhan konsumsi Madu dan Tablet fe responden kelompok intervensi dapat bekerja sama dengan baik. proses tanya jawab dilakukan secara tatap muka dan mendapat respon yang cukup baik dari responden.

Selanjutnya dilakukan pemantauan kepatuhan konsumsi kembali hingga genap 8 minggu pemberian. Paska 8 minggu pemberian intervensi seluruh responden dilakukan pengecekan kadar hemaglobin untuk data posttest. Proses pengambilan darah dilakukan mengikuti aturan protokol kesehatan.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Intervensi 1	Intervensi 2	Presentase
	n (%)	n (%)	
<b>Umur</b>			
17 – 20 Tahun	9 (60%)	10 (67%)	100
21 – 24 tahun	6 (40%)	5(33%)	

Data tabel 1 menunjukkan usia responden pada kelompok intervensi 1 sebanagn 9 (60%) dengan usia 17 – 20 Tahun dan 6 (40%) dengan usia 21 – 24 tahun sedangkan pada intervensi kedua didapatkan usian remaja putri sebanyak 10 (67%) pada usia 17 – 20 Tahun dan 5 (33%) pada usia 21 – 24 tahun.

**Tabel 2. Perbedaan Kadar Hemoglobin responden Sebelum Dan Setelah Pemberian Intervensi**

Kadar ferritin	N	Mean ± SD		Selisih Mean	P*	P Value
		Pre	Post			
Intervensi 2 (Pemberian tablet Fe)	15	12,320+0,75	14,180+0,71	1,87	0.001	0,00
Intervensi 1 (Pemberian Madu)	15	11,76+0,72	12,63+0,63	0,87	0.001	0,03
<b>P-Value</b>		0,008	0,014			

Berdasarkan data pada tabel 2, menunjukkan hasil post hoc Wilcoxon pada kelompok intervensi 1 dan intervensi 2 sebelum dan setelah diberikan madu dan tablet Fe diperoleh P=0,001 lebih besar dari nilai p<0,005. Hal ini menunjukkan perbedaan akdar hemoglobin pada kelompok 1 dan 2 mengalami kenaikan. Data tabel di atas juga terlihat setelah dilakukan uji friedman pada kelompok intervensi 1 terjadi peningkatan kadar hemoglobin anatar sebelum dan setealah perlakuan dengan selisi mien 0,87 dan signifikan secara statistik dengan nilai p = 0,03 dimana p<0,05, sedangkan pada intervensi 2 di dapatkan selisi mean 1,87 dengan nilai signifikan secara statistik dengan nilai p = 0,000 dimana p<0,05.

Tambahan zat besi untuk remaja wanita diperlukan untuk menggantikan kehilangan zat besi selama menstruasi. Menstruasi selama remaja tidak berbeda dengan usia reproduksi lainnya. Rata-rata kehilangan darah menstruasi sebesar 84 ml. dengan asumsi kehilangan HB 133 g/dl. Membutuhkan tambahan zat besi 0.56 mg/hari.(Briawan, 2013).

Remaja membutuhkan zat besi yang tinggi dan membutuhkan suplemen zat besi dan segera memerlukan penanganan. Pada kelompok ini, penanganan melalui fortikasi dan diet saja terkadang tidak cukup. Oleh sebab itu, suplemen dalam bentuk pil, sirup atau bubuk tabur (sprinkles) diperlukan dikonsumsi untuk meningkatkan status gizi, selanjutnya untuk mempertahankan status gizi, dapat dilanjutkan melalui perbaikan konsumsi makanan. Beberapa tahap kehidupan yang mungkin memerlukan suplemen zat besi salah satunya remaja putri (micronutrient initiative, 2003), briawan, 2013).

Terapi herbal biasanya sangat diminati oleh masyarakat selain merasa aman karena terbuat dari bahan yang berasal dari alam. Pembuatan dan bahannya juga mudah didapat untuk di konsumsi sehari-hari. Terapi kombinasi yang berasal dari herbal ini adalah ekstrak buah bit di kombinasikan dengan madu.

Madu juga banyak mengandung Vitamin C, Vitamin A, Fe dan vitamin B12 yang dapat meningkatkan hemoglobin di dalam darah hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain bahwa dengan mengkonsumsi pisang sebanyak 200 gram dan 30 mili madu dapat mempengaruhi peningkatan nilai Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia. (Lestari Sri, 2020). Akibat anemia pada remaja wanita meliputi gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta gangguan emosional. Dapat mempengaruhi juga sel otak sehingga mengakibatkan daya tahan tubuh menurun, kurang konsentrasi dan lemas.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang Perbandingan Pemberian Madu dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri didapatkan kesimpulan yaitu terdapat perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan setelah pemberian Madu dan Tablet Fe pada kelompok intervensi yang meningkat secara signifikan.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l>
- Dewita, D., Putri, S. Z., & Madeni, B. (2025). Pengaruh Pemberian Sirup Bit Merah (Beta Vulgaris L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(2), 537–546. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3723>
- Fatihah Wari Nurjanaj. (2025). Pengaruh Terapi Tablet Fe dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA) Fatihah Wari Nurjanah*, 4, 1.
- Fitria, M. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN KURMA DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN HB PADA REMAJA PUTRI* (Vol. 10, Issue 2).
- Fitri Damayanti, D., Astuti, W., Wati, E., Marsita Jurusan Kebidanan, E., Kemenkes Pontianak, P., Jl Soedarso, I. D., Belitung Laut, B., Pontianak Tenggara, K., Pontianak, K., & Barat, K. (2021). *EFEKTIVITAS MADU DAN TABLET Fe SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN*. 10(2), 93–99. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Indrawati, I., & Habo Abbas, H. (2025). Pengaruh Pemberian Madu, Sari Kurma dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Anemia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene. *Journal of*

- Aafiyah Health Research (JAHR)* 2025, 6(2), 16–27.  
<https://doi.org/10.52103/jahr.v6i2.2013>
- Kemendes RI. (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri. In *IEEE Sensors Journal* (Vol. 5, Issue 4). <http://dx.doi.org/10.1016/j.snb.2010.05.051>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil>
- Khoiriyah, E. W., & P, G. K. (2024). Efektivitas Madu dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia Ringan di PMB E Kecamatan Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 5009–5018. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.15257>
- Lina Narulita, F. H. M. A. K. (2024). *Pengaruh Pemberian Kurma dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di PMB L Kabupaten Pesisir Selatan*.
- Manullang, N., & Hayati, I. (2020). *EFEKTIFITAS KOMBINASI PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN VITAMIN C TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI*.
- Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “Gerakan Jumat Pintar.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.22146/jpkm.40570>
- Putriamanah, N. Y., Fikawati, S., Studi, K., Reproduksi, K., & Masyarakat, K. (2025). Implementasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia (Analisis Diagram Fishbone). *Jurnal Ners*, 9(3), 3998–4003. <https://doi.org/10.31004/JN.V9I3.45066>
- Ramadhani, U. N., & Akbar, A. (2022). Efektivitas Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera L.*) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pandu Husada*, 2(3), 163–169. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/9683>
- Riza Budi Amalia, W. S. N. R. (2025). *PERAN KONSELOR SEBAYA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI MALANG*. 9. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Setyaningrum, Y. I., Wulandari, I., & Purwanza, S. W. (2023). Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *JOURNAL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i2.858>
- Suhesti, C., & Yuliana, D. (2024). Efektivitas Jus Buah Bit, Lemon Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(6), 115–121. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10637784>
- WHO. (2019). Prevalence of anaemia in pregnant women (aged 15-49) (%) Location type Prevalence of anaemia in pregnant women ... Prevalence, 2021. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-pregnant-women\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-pregnant-women(-))
- Yanti, F. D., Olii, N., Tomponuh, M. M., Z, S. N., Nurhidayah, N., Abdul, N. A., & Luawo, H. P. (2022). EDUKASI DAN PEMBERIAN JAGUNG SUSU KEJU UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1469. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i2.7332>
- Yanti Nida, R. A. B. (2025). *Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri di Pekanbaru*. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kebidanan>