

Pengaruh Buah Pepaya pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia terhadap Peningkatan Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam

Suci Jessica Berkati Marpaung¹, Mona Rahayu Putri^{2*}, Didi Yunaspi³

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

*Korespondensi penulis: putrimonarahayu@gmail.com²

Abstract. Globally, 33% of all productive women aged 15-49 have anemia problems. Anemia is a condition where there is a deficit of erythrocyte cells, which is often found in all age groups, including women of childbearing age (WUS) and young women, namely 29% of young women and non-pregnant women and 38% of pregnant women have problems with anemia. This research aims to determine the effect of giving papaya fruit to young women who suffer from anemia on increasing hemoglobin in the work area of the Jabi Village Community Health Center, Batam City in 2024. This research was conducted using the Pre-Experiment method using the One Group Pretest Posttest Design approach. The sample for this research was 16 young women. The results of this study showed that the majority of young women experienced moderate anemia, as many as 10 young women (62.5%). After giving papaya to young women for 10 days, it was found that the majority of young women were not anemic, as many as 10 young women (62.5%). Based on the results of the Paired Sample T Test statistical test, show that the p -value is $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of giving papaya fruit to young women who experience anemia on increasing hemoglobin in the working area of the Jabi Village Community Health Center, Batam City in 2024. It is hoped that the Health workforce can minimize anemia in young women by giving them papaya.

Keywords: Adolescent Women; Anemia; Hemoglobin Level; Increased Hemoglobin; Papaya Fruit.

Abstrak. Secara global, ada 33% dari seluruh wanita produktif di usia 15-49 tahun yang dijumpai masalah anemia. Anemia ialah keadaan dimana terjadi defisit sel eritrosit, yang seringkali dijumpai di segala kelompok umur tak terkecuali wanita usia subur (WUS) serta remaja putri yaitu 29% remaja putri serta wanita yang tidak hamil dan 38% wanita hamil dijumpai masalah anemia. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Pepaya pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia terhadap Peningkatan Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Pre-Experiment* melalui pendekatan *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel penelitian ini yaitu 16 remaja putri. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami anemia sedang sebanyak 10 remaja putri (62,5%). Setelah diberikan buah pepaya pada remaja putri selama 10 hari didapatkan sebagian besar remaja putri tidak anemia sebanyak 10 remaja putri (62,5%). Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T Test* menunjukkan bahwa nilai p -value $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Buah Pepaya pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia terhadap Peningkatan Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam Tahun 2024. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meminimalisir kejadian anemia pada remaja putri dengan memberikan buah pepaya.

Kata kunci: Anemia; Buah Pepaya; Kadar Hemoglobin; Peningkatan Hemoglobin; Remaja Putri.

1. LATAR BELAKANG

Jumlah hemoglobin yang tidak mencukupi dalam tubuh, dengan kadar di bawah kisaran normal, dikenal sebagai anemia pada remaja. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri didefinisikan lebih tinggi dari 12 g/dL. Jika kadar hemoglobin seorang remaja putri kurang dari 12 g/dL, ia dianggap anemia (Fitranti dkk, 2022).

Anemia memengaruhi 33% dari seluruh perempuan pekerja di seluruh dunia antara usia 15 dan 49 tahun, yang secara tidak langsung meningkatkan risiko masalah kesehatan anak dan defisit gizi (Turawa dkk., 2021). Terdapat perbedaan regional dalam prevalensi anemia pada

remaja putri. Anemia pada perempuan berusia 15–49 tahun tersebar luas di seluruh dunia di sejumlah negara pada tahun 2019, termasuk Afghanistan (42,6%), India (53%), Indonesia (31,2%), Liberia (42,6%), dan Malaysia (32%) (WHO, 2021).

Menurut data Riskesdas (2018) 23,7% penduduk Indonesia menderita anemia. Laki-laki menyumbang 20,3% dari jumlah tersebut, sementara perempuan 27,2%. Penduduk usia 5–14 tahun menyumbang 26,8% dari populasi anemia, sementara penduduk usia 15–19 tahun menyumbang 32% (Sugihantoro dkk, 2023)

Menurut data Provinsi Kepulauan Riau, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–19 tahun adalah 38,1%, sedangkan prevalensi pada remaja putra adalah 19,7% (Renny dkk., 2022). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2023, terdapat 65.304 remaja putra (usia 10–14 tahun), 62.945 remaja putra (usia 15–19 tahun), 35.738 remaja putri (usia 10–14 tahun), dan 37.489 remaja putri (usia 15–19 tahun) di Kota Batam. Sebanyak 152.408 remaja telah tercapai, dibandingkan dengan target 201.476. Prevalensi masalah kesehatan reproduksi pada remaja di Kota Batam mencakup anemia hingga 0,0093% pada remaja putra dan 0,30% pada remaja putri (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling umum di Kota Batam, menurut data Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2023. Informasi ini diperoleh dari lima puskesmas di Kota Batam: Puskesmas Tanjung Sengkuang (21,96%), Puskesmas Botania (58,08%), Puskesmas Kabil (75%), Puskesmas Kampung Jabi (93,43%), dan Puskesmas Sei Pancur (16,8%). Berdasarkan tinjauan umum terhadap lima puskesmas di Kota Batam, Puskesmas Kampung Jabi dan Puskesmas Kabil memiliki angka kejadian anemia tertinggi (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Pilihan pengobatan untuk remaja putri dengan anemia mencakup pendekatan non-farmakologis dan farmakologis. Untuk remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun, terapi farmakologis dapat berupa pemberian tablet zat besi, yang disediakan oleh lembaga pendidikan (Kemenkes RI, 2018). Mengonsumsi jambu biji, kacang hijau, rumput laut, bit, bayam merah, daun kelor, bayam hijau, buah naga, dan pepaya dapat membantu mengatasi anemia tanpa perlu obat-obatan. (Resmi dkk, 2020)

Keunggulan pepaya dibandingkan buah lainnya antara lain mudah didapatkan di pasaran, nilai gizinya yang lengkap, dan harganya yang relatif terjangkau dibandingkan buah naga, jambu biji, dan bit. Vitamin, zat besi, magnesium, tembaga, dan sejumlah asam amino penting semuanya melimpah dalam pepaya. Pepaya dapat membantu meningkatkan hemoglobin karena juga mengandung niasin, riboflavin, fosfor, kalsium, dan seng (Resmi dkk, 2020).

Pepaya (*Carica papaya* L.) adalah buah tropis Amerika yang kaya akan vitamin C. Banyak orang gemar mengonsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C dan serat. Mengonsumsi pepaya, terutama dalam keadaan segar, akan meningkatkan cita rasa makanan dan meningkatkan kemampuan tubuh menyerap zat besi dari usus, sehingga meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain rasanya yang manis dan menyegarkan, pepaya merupakan buah yang kaya serat, berbagai vitamin (termasuk vitamin A dan C), beta karoten (karoten), mineral, magnesium, enzim (papain), tembaga, zat besi, dan beberapa asam amino esensial. Pepaya juga mengandung niasin, riboflavin, fosfor, kalsium, dan seng, sehingga bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Fadel dkk, 2021).

Studi "Pengaruh Pemberian Pepaya California terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri" oleh Rosidah (2022) menemukan bahwa kadar hemoglobin partisipan meningkat sebesar 11,09 gr/dL setelah pemberian pepaya California. Rata-rata kadar hemoglobin setelah pemberian pepaya California adalah 11,35 dengan simpangan baku 0,5115, dan temuan ini disertai dengan simpangan baku 0,5771. Remaja berusia 14 hingga 16 tahun yang menerima 100 gram pepaya California sepuluh kali dalam sepuluh hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 0,26 gram per desiliter (Rosidah, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Remaja

Berdasarkan World Health Organization (WHO) dalam Peraturan Kesehatan Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 dan 24 tahun dan belum menikah. (Izzaty dkk, 2018).

Remaja adalah mereka yang sedang bertransisi menuju masa dewasa, yang mencakup perkembangan fisik, sosial, emosional, dan mental. Mereka sedang berkembang untuk menjadi dewasa, dan mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Izzaty dkk., 2018). Remaja awal (usia 12–15 tahun), remaja pertengahan (usia 15–19 tahun), dan remaja akhir (usia 19–21 tahun) merupakan tiga tahap masa remaja (Dida dkk, 2019).

Individu di masa remaja mengalami pematangan mental, emosional, sosial, dan fisik seiring mereka memasuki masa dewasa. Mereka sedang menjalani proses perkembangan untuk siap mencapai kedewasaan dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat (Izzaty dkk., 2018). Tiga tahap masa remaja adalah pertengahan remaja (usia 15–19 tahun), akhir remaja (usia 19–21 tahun), dan awal remaja (usia 12–15 tahun) (Aryani dkk, 2022)

Konsep Anemia

Kondisi yang dikenal sebagai anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah daripada kadar normal untuk jenis kelamin dan kelompok usia tertentu. Remaja laki-laki biasanya memiliki kadar Hb antara 13 dan 17 g/dl, sedangkan remaja perempuan biasanya memiliki kadar antara 12 dan 15 g/dl (Indrawatiningsih, 2021).

Anemia adalah ketidakmampuan tubuh untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya karena jumlah sel darah merah yang tidak mencukupi atau sel darah merah tidak memiliki cukup hemoglobin untuk mengangkut oksigen secara efisien. Batas normal jumlah sel darah merah dalam situasi ini adalah kurang dari 4,2 juta/ μ l (WHO, 2021). Tiga tingkat anemia dibedakan pada remaja putri: anemia ringan (Hb 11-11,9 g/dl), anemia sedang (Hb 8-10,9 g/dl), dan anemia berat (Hb <8 g/dl) (Herliana dkk, 2021).

Gejala 5 L (lesu, letih, lemah, lelah, lalai) umum terjadi pada penderita anemia. Gejala-gejala ini umumnya disertai sakit kepala, pusing, gangguan penglihatan jangka pendek, kecenderungan mengantuk, kelelahan yang datang dengan cepat, dan kesulitan berkonsentrasi. Kulit pucat pada pipi, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan merupakan indikator klinis anemia (Kemenkes RI, 2018).

Remaja perempuan yang menderita anemia dapat mengalami gejala-gejala seperti kelelahan, penurunan fokus saat belajar, yang memengaruhi prestasi akademik, dan penurunan produktivitas di tempat kerja. Selain itu, anemia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit atau infeksi (Musrah dkk, 2019).

Buah Pepaya

Sebagai tanaman yang tersebar luas di banyak negara tropis, termasuk Indonesia, pepaya (*Carica papaya*) dihargai oleh penduduk setempat karena buahnya yang lezat. Kandungan air yang tinggi pada pepaya memberikan rasa manis dan menyegarkan. Tergantung jenisnya, daging buahnya yang lembut bisa berwarna merah atau kuning. Biasanya terdapat beberapa biji hitam di setiap buah pepaya (Febjislami dkk, 2018).

Pepaya adalah buah yang kaya akan beta-karoten (provitamin A), mineral, gula buah, serat, dan beberapa vitamin, termasuk vitamin C dan A. Pepaya juga mengandung enzim papain. Vitamin C penting untuk perkembangan jaringan ikat dan jaringan antarsel, produksi sel darah merah, penyembuhan luka, dukungan perkembangan sel, dan pencegahan infeksi (Febjislami dkk, 2018).

Pepaya adalah buah yang kaya akan beta-karoten (provitamin A), mineral, gula buah, serat, dan beberapa vitamin, termasuk vitamin C dan A. Pepaya juga mengandung enzim papain. Vitamin C penting untuk perkembangan jaringan ikat dan jaringan antarsel, produksi

sel darah merah, penyembuhan luka, dukungan perkembangan sel, dan pencegahan infeksi (Soleha, 2024).

Buah dan sayur mengandung vitamin C. Vitamin C memiliki kapasitas untuk meningkatkan penyerapan zat besi nonheme hingga empat kali lipat. Vitamin C membantu mencegah anemia dengan membentuk kompleks zat besi-asam askorbat yang mudah diserap tubuh ketika dikombinasikan dengan zat besi. Selain itu, di usus halus, vitamin C mengubah zat besi ferri menjadi bentuk fero, sehingga memudahkan penyerapan. Vitamin C juga mencegah produksi heosiderin, yang sulit dicerna dan melepaskan zat besi saat dibutuhkan. Zat besi nonheme dapat diserap hingga empat kali lebih mudah ketika dikonsumsi bersamaan dengan vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi oleh tubuh secara lebih efektif (Mardiana, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design* yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam. Sampel penelitian adalah 16 orang remaja putri. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Hb digital untuk anemia dan *Standard Operating Procedure* (SOP) pemeriksaan Hb digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat Pengaruh Buah Pepaya Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia Terhadap Peningkatan Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan Buah Pepaya pada remaja putri yang anemia selama 10 hari. Sebelum memberikan intervensi pada remaja putri, peneliti melakukan *Informed Consent* dengan remaja putri. Setelah mendapat persetujuan dari remaja putri, peneliti mengukur kadar Hemoglobin rendah pada remaja putri kemudian memberikan buah papaya kepada remaja putri. Pengukuran *Posttest* kadar Hemoglobin setelah diberikan buah papaya dilakukan pada hari ke sepuluh dari pengukuran *Pretest*.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia.

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15-19	16	100
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 diatas karakteristik remaja putri dengan anemia berusia 15-19 tahun yaitu 16 remaja putri dengan persentase 100 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Buah Pepaya.

Klasifikasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anemia Ringan	6	37,5
Anemia Sedang	10	62,5
Total	16	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi kadar Hb sebelum diberikan buah pepaya didapatkan Sebagian besar remaja putri mengalami anemia sedang sebanyak 10 remaja putri (62.5 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Setelah Diberikan Buah Pepaya.

Klasifikasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anemia Ringan	3	18,8
Anemia Sedang	3	18,8
Tidak Anemia	10	62,5
Total	16	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa Hb setelah diberikan buah pepaya keseluruhan remaja putri mengalami peningkatan. Remaja putri yang tidak anemia sebanyak 10 remaja putri (62,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji *Paired T-Test* Pengaruh Pemberian Buah Pepaya terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia.

Paired Differences								
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Df	Sig
Pretest kadar Hb Awal - Posttest kadar Hb Akhir	-	1.1238	.2810	-2.6801	-1.4824	-7.408	15	.000

Pada tabel 4 menunjukkan ada perbedaan mean antara pretest kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan buah pepaya dan posttest kadar hemoglobin remaja putri setelah diberikan buah pepaya sebesar 2.0812 gr/dl.

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri didapatkan *p-value* 0,000 (karena *p-value* <0.05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh

pemberian buah pepaya terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Jabi tahun 2024.

Pembahasan

Temuan penelitian tentang dampak buah pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada perempuan muda dengan anemia menunjukkan adanya hubungan antara keduanya. Dengan nilai *p-value* 0,000 (karena nilai *p-value* < 0,05), H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya meningkatkan kadar hemoglobin pada perempuan muda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ivansri, 2023) hasil uji statistik dengan *sample T Test* didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya ada peningkatan kadar HB pada responden yang diberikan buah pepaya. Penelitian yang dilakukan oleh Usman (2019) terhadap 22 responden menghasilkan hasil statistik dengan menggunakan uji *t*, menunjukkan nilai *t* sebesar kurang lebih minus 15,911 dengan sig sebesar 0,05, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a merupakan rata-rata kadar hemoglobin siswa setelah mendapatkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian tentang pengaruh pepaya terhadap remaja putri.

Anemia disebabkan oleh kekurangan sel darah merah dalam tubuh. Hemoglobin, protein yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, diangkut oleh sel darah merah. Remaja pun tak luput dari anemia. Dibandingkan anak laki-laki, remaja perempuan lebih rentan terkena anemia. Kelelahan, lemas, dan kurang energi merupakan gejala anemia (Lutbis, 2020).

Suplemen zat besi merupakan strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin, meskipun remaja putri merasa sulit mengikuti petunjuk saat mengonsumsi suplemen zat besi. Oleh karena itu, memberi mereka pepaya, yang mengandung zat besi, merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka (Nurbadriyah, 2019).

Kaya akan vitamin dan nutrisi, pepaya sangat bermanfaat bagi kesehatan, terutama usus. Zat besi dari makanan dapat diserap oleh pepaya. Dengan kalori, karbohidrat, protein, lemak, serat, antioksidan, vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, asam folat, C, E, dan K, pepaya merupakan buah yang kaya nutrisi (Suryana, 2018).

Manfaat konsumsi pepaya pada remaja putri antara lain dapat meningkatkan penyerapan makanan di usus. Konsentrasi vitamin C yang tinggi pada pepaya akan membantu tubuh menyerap zat besi, sehingga makanan lebih mudah dicerna saat masuk ke dalam tubuh. Hal ini akan meningkatkan kadar hemoglobin dan zat besi dalam darah. Buah pepaya kaya akan vitamin dan manfaat kesehatan lainnya, termasuk zat besi, yang meningkatkan kadar

hemoglobin, dan serat, yang menurunkan kolesterol darah dan gangguan lainnya, menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit jantung.

Karena pepaya mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang semuanya penting untuk produksi hemoglobin para peneliti menyimpulkan bahwa memberikan pepaya kepada remaja putri yang anemia merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Produksi sel darah merah dipengaruhi oleh zat besi dan asam folat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa nilai *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah pepaya pada remaja putri yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian bahwa bahaya pada remaja putri yang mengalami anemia dan kedepannya remaja putri lebih mengerti manfaat dari pemberian buah pepaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kampung Jabi Kota Batam, pembimbing dan seluruh pihak yang telah membantu penelitian ini..

DAFTAR REFERENSI

- Aryani dkk, N.P. (2022) '*Kurangnya Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi*', Jurnal LENTERA, 2(1), pp. 148–153. Available at: <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i1.168>.
- Dida dkk, S. (2019) '*Pemetaan Prilaku Penggunaan Media Informasi Dalam Mengakses Informasi Kesehatan Reproduksi Di Kalangan Pelajar Di Jawa Barat*', Jurnal Keluarga Berencana, 4(2), pp. 32–46. Available at: <https://doi.org/10.37306/kkb.v4i2.25>.
- Dinas Kesehatan Kota Batam (2023) '*Data Dinas Kesehatan Kota Batam*'.
- Fadel dkk, M.N. (2021) '*ANALISIS KADAR VITAMIN C PADA BUAH PEPAYA (CARICA PAPAYA L.) DENGAN METODE SPEKTROFOTOMETRI UV -VIS*', 6(1), pp. 28–34.
- Febjislami dkk, S. (2018) '*Karakterisasi Morfologi Bunga, Buah, dan Kualitas Buah Tiga Genotipe Pepaya Hibrida*', *Buletin Agrohorti*, 6(1), pp. 112–119. Available at: <https://doi.org/10.29244/agrob.v6i1.17488>.
- Fitranti dkk (2022) '*Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan*', JURNAL PROACTIVE, (1), pp. 46–54. Available at: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>.

- Herliana dkk, M.A. (2021) 'Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama Masa Pandemi Covid - 19 di Kota Kupang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), pp. 1–6. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/562>.
- Indrawatiningsih, Y. (2021) 'Jiubj 1,3,4,5', 21(1), pp. 331–337. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>.
- Ivansri dkk, M. (2023) 'Pemanfaatan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Siswi SMP Perguruan Islam Modern Amanah Medan Tahun 2023', *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), pp. 158–167.
- Izzaty dkk, R.E. (2018) 'Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gaya Pacaran Sehat Dengan Media Video', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 5–24.
- Kemenkes RI (2018) *Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*.
- Musrah, A.S. *et al.* (2019) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI FACTORS THAT ARE RELATED TO THE EVENT OF ANEMIA IN Menurut World Health Organization (2013), anemia gizi besi didefinisikan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah hemotro', pp. 69–77.
- Renny dkk, A.T. (2022) 'Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*, (I), pp. 421–427. Available at: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.
- Resmi dkk (2020) 'Literatur Review: Penerapan Terapi Non Farmakologis Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), pp. 44–53.
- Rosidah (2022) 'PENGARUH PEMBERIAN PEPAYA CALIFORNIA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN REMAJA PUTRI', 14(5), pp. 1–23.
- Sugihantoro dkk, H. (2023) 'Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Junrejo, Kota Batu, Jawa Timur, Indonesia', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 5(2), pp. 76–80.
- Turawa dkk (2021) *Prevalensi Anemia, Defisiensi Besi, dan Anemia Defisiensi Besi pada Wanita Usia Reproduksi dan Anak di Bawah 5 Tahun di Afrika Selatan (1997–2021): Tinjauan Sistematis*. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/pmc/articles/PMC8656986/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- WHO (2021) 'Perkiraan Anemia Global WHO Edisi 2021', in. Available at: https://www.who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.