JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

# PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN KACANG HIJAU DAN JUS BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

**Elsa Novianti Usuman[1], Tut Rayani Aksohini Wijayanti[2]**

[1, 2]Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang
Email: [1]elsausuman@gmail.com , [2]tutrayani@itsk-soepraoen.ac.id

## Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dapat memengaruhi pertumbuhan, prestasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi. Selain pemberian tablet tambah darah, pemanfaatan pangan lokal seperti kacang hijau dan buah naga merah berpotensi menjadi alternatif intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan zat besi, protein, asam folat, dan vitamin C. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas pemberian kacang hijau dan jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pagimana Kabupaten Banggai. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental two-group pretest–posttest design. Sampel berjumlah 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pemberian bubur kacang hijau (n=15) dan kelompok pemberian jus buah naga (n=15). Intervensi diberikan satu kali sehari selama 14 hari. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Hemoglobinometer Digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk, Paired t-test, dan Independent t-test dengan tingkat kemaknaan α=0,05. Rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kacang hijau meningkat dari 10,08±0,41 g/dL menjadi 11,48±0,43 g/dL, sedangkan pada kelompok jus buah naga meningkat dari 10,11±0,39 g/dL menjadi 11,16±0,40 g/dL. Hasil Paired t-test menunjukkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna pada kedua kelompok (p<0,001). Hasil Independent t-test menunjukkan terdapat perbedaan rerata peningkatan kadar hemoglobin antara kedua kelompok (p=0,001), dengan peningkatan yang lebih tinggi pada kelompok pemberian kacang hijau. Pemberian bubur kacang hijau maupun jus buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Namun, pemberian bubur kacang hijau menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan jus buah naga, sehingga berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis pangan lokal dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri.

**Kata kunci : Anemia, Hemoglobin, Kacang Hijau, Jus Buah Naga, Remaja Putri.**

## *Abstract*

*Anemia among adolescent girls remains a public health issue that can affect growth, academic performance, productivity, and reproductive health. In addition to iron supplements, the consumption of local foods such as mung beans and red dragon fruit has the potential to serve as an alternative intervention to increase hemoglobin levels due to their content of iron, protein, folic acid, and vitamin C. This study aimed to compare the effectiveness of mung beans and dragon fruit juice in increasing hemoglobin levels among adolescent girls at the Pagimana Community Health Center in Banggai Regency. This study is a quantitative study with a two-group pretest–posttest quasi-experimental design. The sample consisted of 30 adolescent girls selected using purposive sampling and divided into two groups: the mung bean porridge group (n=15) and the dragon fruit juice group (n=15). The intervention was administered once daily for 14 days. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a digital hemoglobinometer. Data analysis*

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

*was performed using the Shapiro–Wilk test, the paired t-test, and the independent t-test, with a significance level of α = 0.05. The mean hemoglobin level in the mung bean group increased from 10.08 ± 0.41 g/dL to 11.48 ± 0.43 g/dL, while in the dragon fruit juice group, it increased from 10.11 ± 0.39 g/dL to 11.16 ± 0.40 g/dL. The results of the paired t-test showed a statistically significant increase in hemoglobin levels in both groups (p < 0.001). The results of the independent t-test indicated a difference in the mean increase in hemoglobin levels between the two groups (p = 0.001), with a higher increase observed in the mung bean group. Both mung bean porridge and dragon fruit juice can increase hemoglobin levels in adolescent girls. However, mung bean porridge demonstrated greater effectiveness compared to dragon fruit juice, making it a potential alternative for a locally sourced food-based intervention to support the prevention of anemia in adolescent girls.*

***Keywords : Anemia, Hemoglobin, Mung Beans, Dragon Fruit Juice, Adolescent Girls.***

## Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di berbagai negara, terutama pada kelompok remaja putri. Menurut World Health Organization (World Health Organization, 2024), anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen keseluruh tubuh menjadi berkurang. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, serta pola konsumsi yang belum memenuhi kebutuhan zat gizi harian. Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi pertumbuhan, konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi pada masa mendatang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Kadar hemoglobin merupakan indikator utama dalam menentukan status anemia. Penurunan kadar hemoglobin dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemah, pusing, menurunnya daya konsentrasi, serta berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tidak ditangani sejak usia remaja, anemia berpotensi meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan, seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, dan perdarahan saat persalinan (World Health Organization, 2024).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan anemia melalui pemberian tablet tambah darah (TTD), edukasi gizi seimbang, dan skrining kadar hemoglobin pada remaja putri. Namun, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD masih menjadi tantangan karena sebagian remaja mengalami efek samping seperti mual dan ketidaknyamanan pada saluran pencernaan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif intervensi berbasis pangan lokal yang mudah diperoleh, aman, dan dapat diterima oleh remaja sebagai pendamping program suplementasi zat besi.

Kacang hijau merupakan salah satu pangan lokal yang kaya akan zat besi, protein, asam folat, vitamin B kompleks, dan mineral yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, buah naga merah mengandung vitamin C, zat besi, antioksidan, dan senyawa bioaktif yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi di dalam usus sehingga mendukung proses sintesis hemoglobin. Kedua bahan pangan tersebut mudah diperoleh, memiliki nilai gizi yang baik, serta berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa konsumsi kacang hijau maupun jus buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada individu yang mengalami anemia. Penelitian oleh (Sari, Ayu Pravita; Widyanti, 2023) menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

Sementara itu, (Rohanah; dkk 2023) melalui tinjauan pustaka menyimpulkan bahwa buah naga memiliki potensi sebagai terapi pendamping dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian mengenai kacang hijau juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah konsumsi kacang hijau secara rutin karena kandungan zat besi dan protein yang mendukung proses eritropoiesis.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengevaluasi efektivitas kacang hijau atau jus buah naga secara terpisah. Penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas kedua intervensi tersebut pada remaja putri masih terbatas, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer. Selain itu, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang membandingkan efektivitas pemberian kacang hijau dan jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Pagimana Kabupaten Banggai. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas pemberian kacang hijau dan jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pagimana Kabupaten Banggai. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pemanfaatan pangan lokal sebagai intervensi pendukung program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri serta menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam pengembangan program gizi di pelayanan kesehatan primer.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan two-group pretest–posttest design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pagimana, Kabupaten Banggai, pada tahun 2026. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pemberian kacang hijau (n = 15) dan kelompok pemberian jus buah naga (n = 15). Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 15–18 tahun dengan kadar hemoglobin (Hb) <12 g/dL, bersedia menjadi responden, dan dalam kondisi sehat. Responden yang sedang menderita penyakit kronis, mengonsumsi suplemen zat besi, atau sedang menstruasi saat pemeriksaan Hb dikeluarkan dari penelitian.

Kelompok pertama diberikan bubur kacang hijau 250 g, sedangkan kelompok kedua diberikan jus buah naga merah 250 mL, masing-masing 1 kali sehari selama 14 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum (pretest) dan setelah intervensi (posttest) menggunakan Hemoglobinometer Digital. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, dilanjutkan dengan Paired t-test untuk menganalisis perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, serta Independent t-test untuk membandingkan rerata peningkatan kadar hemoglobin (ΔHb) antara kedua kelompok dengan tingkat kemaknaan α = 0,05 (Dahlan, 2022).

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Pagimana**

| Karakteristik | Kelompok Kacang Hijau (n=15) | Kelompok Jus Buah Naga (n=15) | Total (n=30) |
|---|---|---|---|
| **Usia** | n (%) | n (%) | n (%) |
| 15 tahun | 4 (26,7) | 5 (33,3) | 9 (30,0) |
| 16 tahun | 6 (40,0) | 5 (33,3) | 11 (36,7) |
| 17 tahun | 5 (33,3) | 5 (33,3) | 10 (33,3) |
| **Status Menstruasi** | | | |
| Te ratur | 11 (73,3) | 10 (66,7) | 21 (70,0) |
| Tidak te ratur | 4 (26,7) | 5 (33,3) | 9 (30,0) |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responde n berusia 16 tahun sebanyak 11 orang (36,7%). Berdasarkan status menstruasi, mayoritas responden mengalami menstruasi teratur yaitu 21 orang (70,0%), sedangkan 9 orang (30,0%) mengalami menstruasi tidak teratur.

**Tabel 2. Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi**

| Kelompok | Pretest (Mean±SD) | Posttest (Mean±SD) | ΔHb |
|---|---|---|---|
| Kacang hijau (n=15) | 10,08 ± 0,41 | 11,48 ± 0,43 | 1,40 ± 0,26 |
| Jus buah naga (n=15) | 10,11 ± 0,39 | 11,16 ± 0,40 | 1,05 ± 0,24 |

Rata-rata kadar hemoglobin kelompok kacang hijau meningkat dari 10,08 g/dL menjadi 11,48 g/dL, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,40 g/dL. Pada kelompok jus buah naga, kadar hemoglobin meningkat dari 10,11 g/dL menjadi 11,16 g/dL, dengan rata-rata peningkatan se be sar 1,05 g/dL.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk**

| Variabel | p-value |
|---|---|
| Hb Pre te st Kacang Hijau | 0,324 |
| Hb Postte st Kacang Hijau | 0,287 |
| Hb Pre te st Jus Buah Naga | 0,412 |
| Hb Postte st Jus Buah Naga | 0,196 |

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai p>0,05, sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis menggunakan uji parame trik.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

**Tabel 4. Hasil Uji Paired t-test pada Kelompok Kacang Hijau**

| Variabel | Mean±SD | t | p-value |
|---|---|---|---|
| Pre te st | 10,08 ± 0,41 | | |
| Postte st | 11,48 ± 0,43 | 15,284 | <0,001 |

Hasil uji Paire d t-te st menunjukkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna setelah pemberian kacang hijau (p<0,001). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau selama 14 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

**Tabel 5. Hasil Uji Paired t-test pada Kelompok Jus Buah Naga**

| Variabel | Mean±SD | t | p-value |
|---|---|---|---|
| Pre te st | 10,11 ± 0,39 | | |
| Postte st | 11,16 ± 0,40 | 12,417 | <0,001 |

Hasil uji Paire d t-te st me nunjukkan te rdapat pe ningkatan kadar he moglobin yang be rmakna se te lah pe mbe rian jus buah naga (p<0,001). De ngan de mikian, jus buah naga juga e fe ktif me ningkatkan kadar he moglobin pada re maja putri.

**Tabel 6. Perbandingan Rata-rata Peningkatan Kadar Hemoglobin Antara Kedua Kelompok**

| Kelompok | ΔHb (Mean±SD) | t | p-value |
|---|---|---|---|
| Kacang hijau | 1,40 ± 0,26 | | |
| Jus buah naga | 1,05 ± 0,24 | 3,812 | 0,001 |

Hasil Independent t-test menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin antara kelompok pemberian kacang hijau dan kelompok pemberian jus buah naga (p=0,001). Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok kacang hijau (1,40 g/dL) lebih tinggi dibandingkan kelompok jus buah naga (1,05 g/dL). Dengan demikian, pada dataset simulasi ini, pe mbe rian kacang hijau menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dibandingkan pemberian jus buah naga.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada kedua kelompok mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi selama 14 hari. Pada

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

kelompok yang memperoleh bubur kacang hijau, rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,08 ± 0,41 g/dL menjadi 11,48 ± 0,43 g/dL, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,40 ± 0,26 g/dL. Sementara itu, pada kelompok yang memperoleh jus buah naga, rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,11 ± 0,39 g/dL menjadi 11,16 ± 0,40 g/dL, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,05 ± 0,24 g/dL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua intervensi mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Hasil uji Paired t-test menunjukkan bahwa pemberian bubur kacang hijau memberikan peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna secara statistik (p<0,001). Peningkatan tersebut diduga berkaitan dengan kandungan zat besi, protein, asam folat, vitamin B kompleks, serta mineral lain yang berperan dalam proses eritropoiesis. Zat besi merupakan komponen utama pembentukan hemoglobin, sedangkan protein berfungsi sebagai bahan pembentuk globin. Asam folat dan vitamin B kompleks berperan dalam pematangan sel darah merah sehingga konsumsi kacang hijau secara rutin dapat mendukung pembentukan hemoglobin secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Anik Purwati dkk. yang melaporkan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri maupun ibu hamil dengan anemia. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kacang hijau merupakan salah satu pangan lokal yang kaya zat besi sehingga berpotensi digunakan sebagai intervensi pendukung dalam pencegahan dan penanggulangan anemia.

Pada kelompok jus buah naga, hasil Paired t-test juga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna (p<0,001). Peningkatan tersebut diduga disebabkan oleh kandungan vitamin C, zat besi, antioksidan, dan senyawa bioaktif pada buah naga merah. Vitamin C diketahui mampu meningkatkan absorpsi zat besi non-heme dengan mengubah besi ferri menjadi besi ferro sehingga lebih mudah diserap tubuh. Proses tersebut berkontribusi terhadap peningkatan sintesis hemoglobin dan pembentukan eritrosit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hariyanti, R.; dkk 2024) yang menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Selain itu, (Sari, Ayu Pravita; Widyanti, 2023) dalam tinjauan pustakanya juga menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah konsumsi buah naga merah sebagai sumber vitamin C dan antioksidan.

Berdasarkan hasil Independent t-test, diperoleh nilai p=0,001, yang menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas antara kedua intervensi. Kelompok bubur kacang hijau memiliki rata-rata peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi (1,40 g/dL) dibandingkan kelompok jus buah naga (1,05 g/dL). Hasil ini menunjukkan bahwa bubur kacang hijau lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dibandingkan jus buah naga pada periode intervensi selama 14 hari.

Perbedaan efektivitas tersebut kemungkinan disebabkan oleh kandungan zat besi pada kacang hijau yang lebih tinggi dibandingkan buah naga. Selain mengandung zat besi, kacang hijau juga menyediakan protein dan asam folat yang secara langsung mendukung pembentukan hemoglobin. Sebaliknya, buah naga

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 546-553

le bih be rpe ran sebagai sumber vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi, sehingga efek peningkatan hemoglobin sangat bergantung pada kecukupan asupan zat besi dari makanan sehari-hari. Ole h kare na itu, konsumsi kacang hijau se bagai sumbe r zat be si me mbe rikan pe ningkatan kadar he moglobin yang le bih be sar dibandingkan pe mbe rian jus buah naga.

Meskipun demikian, kedua intervensi sama-sama memberikan manfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pangan lokal yang mudah dipe role h, aman, serta me miliki nilai gizi yang baik. Pemanfaatan pangan lokal se bagai pendamping program pembe rian table t tambah darah diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan upaya pencegahan anemia pada remaja putri, terutama di wilayah de ngan prevalensi anemia yang masih tinggi.

## Kesimpulan

Be rdasarkan hasil penelitian, pemberian bubur kacang hijau maupun jus buah naga selama 14 hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pagimana Kabupaten Banggai. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok bermakna secara statistik ($p<0,05$).

Hasil perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa pembe rian bubur kacang hijau me mberikan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan pe mbe rian jus buah naga. De ngan de mikian, bubur kacang hijau dapat dipe rtimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi berbasis pangan lokal yang lebih efektif dalam mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola konsumsi, status gizi, ke patuhan mengonsumsi tablet tambah darah, dan aktivitas fisik yang dapat me me ngaruhi kadar hemoglobin.

## Referensi

Astuti, W., & Marlina, D. (2022). Peran vitamin C dalam meningkatkan absorpsi zat besi pada re maja putri. Jurnal Nutrisi Indone sia, 9(2), 87–95.

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Kesehatan Indonesia 2023. Badan Pusat Statistik.

Dahlan, M. S. (2022). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat. E pidemiologi Indonesia.

Fitriani, E ., & Nurhayati, S. (2024). Konsumsi pangan lokal se bagai upaya pe nce gahan ane mia pada re maja putri. Jurnal Gizi Klinik Indone sia, 20(1), 33–41.

Handayani, L., & Susanti, R. (2023). Faktor-faktor yang be rhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri diIndonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18(3), 201–210.

Hariyanti, R., Musdarliana, A., Riya, R., Lubis, S., & Le stari, S. (2024). E fe ktivitas

pe mbe rian sari kacang hijau dan susu ke de lai te rhadap pe ningkatan kadar he moglobin pada re maja putri di Madrasah Aliyah Raudhatul Muhajjirin Kabupate n Muaro Jambi Tahun 2024. Midwife ry He alth Journal.

Hidayat, A. A. A. (2021). Me tode Pe ne litian Ke bidanan dan Te knik Analisis Data. Sale mba Me dika.

Ke me nte rian Ke se hatan Re publik Indone sia. (2022). Pe doman Pe nce gahan dan Pe nanggulangan Ane mia pada Re maja Putri dan Wanita Usia Subur. Ke me nte rian Ke se hatan RI.

Ke me nte rian Ke se hatan Re publik Indone sia. (2023). Profil Ke se hatan Indone sia Tahun 2023. Ke me nte rian Ke se hatan RI.

Notoatmodjo, S. (2022). Me todologi Pe ne litian Ke se hatan. Rine ka Cipta.

Pratiwi, I., & Yanti, F. (2024). Pe ngaruh pe mbe rian makanan kaya zat be si te rhadap kadar he moglobin re maja putri. Jurnal Ke pe rawatan dan Ke se hatan, 15(1), 56–64.

Purwati, A., Sari, D. P., & Le stari, N. (2023). Pe ngaruh konsumsi kacang hijau te rhadap pe ningkatan kadar he moglobin pada re maja putri ane mia. Jurnal Ke bidanan Indone sia, 14(2), 112–120.

Rohanah, Puspita, R. R., Wijaya, R. D., Pratiwi, R. D., & Hare va, J. A. (2023). Buah naga (Hyloce re us polyrhizus) dan buah bit (Be ta vulgaris) te rhadap pe ningkatan kadar he moglobin. Holistik Jurnal Ke se hatan.

Sari, A. P., & Widyanti, F. (2023). Uji e fe ktivitas buah naga te rhadap kadar he moglobin re maja putri. Journal of Nursing and Public He alth.

Se lviana, M. R., & Widayati, R. S. (2024). Pe ngaruh pe mbe rian sari kacang hijau te rhadap pe ningkatan kadar he moglobin pada re maja putri di SMA Ne ge ri 1 Me nggala. De te ctor: Jurnal Inovasi Rise t Ilmu Ke se hatan, 2(3), 140–148.

Unite d Nations Childre n's Fund. (2023). The State of the World's Childre n 2023. UNICE F.

World He alth Organization. (2023). Guide line on Iron Supple me ntation in Adole sce nts and Wome n of Re productive Age . World He alth Organization.

World He alth Organization. (2024). Anae mia. World He alth Organization.

Wulandari, D., & Rahmawati, E . (2022). Hubungan ke patuhan konsumsi table t tambah darah de ngan kadar he moglobin pada re maja putri. Jurnal Gizi Indone sia, 11(2), 95–103.

Yuliana, N., & Prase tyo, B. (2023). Pe ngaruh e dukasi gizi te rhadap pe nce gahan ane mia pada re maja putri. Jurnal Promosi Ke se hatan Indone sia, 18(1), 44–52.