

(KUPAS JERAMI) Kurma Pisang Jeruk Atasi Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Desa Tajau Landung RT 02

Refliya Halipah¹, Siti Noor Hasanah², Desilestia Dwi Salmarini³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Indonesia

³ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Indonesia

Received : 14 Maret 2026, Revised : 2 April 2026, Published : 14 April 2026

Corresponding Author

Nama Penulis : Refliya Halipah

E-mail: halipahrefliya@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan penyakit dimana kondisi tubuh kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau tubuh kekurangan hemoglobin. Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan zat besi tubuh sehingga penyediaan zat besi untuk eritropoesis berkurang yang menyebabkan pembentukan hemoglobin berkurang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada remaja putri tentang pemanfaatan jus buah segar dari kurma, pisang, dan jeruk untuk mengatasi anemia. Kegiatan dilaksanakan di Poskesdes Desa Tajau Landung yang berlokasi di rt. 02 dengan sasaran adalah remaja putri berusia 10-24 tahun. Berdasarkan pelaksanaan program dari implementasi kegiatan pengabdian menunjukkan hasil bahwa remaja mengetahui pentingnya nutrisi untuk mencegah anemia. Kesimpulan dari pelaksanaan program "Kupas Jerami" adalah program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia serta pentingnya konsumsi nutrisi yang tepat dalam pencegahannya, dengan pendekatan melalui edukasi yang interaktif dan praktis, program "Kupas Jerami" berpotensi menurunkan prevalensi anemia dikalangan remaja terutama di Desa Tajau Landung rt 02.

Kata kunci - anemia, edukasi, remaja putri, kurma pisang jeruk

Abstract

Anemia is a condition in which the body lacks red blood cells or erythrocytes, or the body lacks hemoglobin. The most common cause of anemia is iron deficiency. Iron deficiency anemia is anemia that arises due to depleted iron reserves in the body, thereby reducing the supply of iron for erythropoiesis, which causes reduced hemoglobin formation. This community service activity aimed to provide health education to adolescent girls on the use of fresh fruit juice from dates, bananas, and oranges to overcome anemia. The activity was carried out at the Tajau Landung Village Health Center, located in rt. 02, targeting adolescent girls aged 10-24 years. Based on the implementation of the community service program, the results showed that adolescents understood the importance of nutrition in preventing anemia. The conclusion from the implementation of the "Kupas Jerami" program is that this program is effective in increasing adolescents' knowledge and awareness of anemia and the importance of proper nutrition in its prevention. With an interactive and practical educational approach, the "Kupas Jerami" program has the potential to reduce the prevalence of anemia among adolescents, especially in Tajau Landung Village, RT 02.

Keywords - anemia, education, adolescent girls, dates, bananas, oranges

How To Cite : Halipah, R., Hasanah, S. N., & Salmarini, D. D. (2026). (KUPAS JERAMI) Kurma Pisang Jeruk Atasi Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Desa Tajau Landung RT 02. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(2), 317 - 323 <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i2.4228>

Copyright ©2026 Refliya Halipah, Siti Noor Hasanah, Desilestia Dwi Salmarini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Pada masa remaja kebutuhan akan gizi dan zat besi akan lebih tinggi dibanding dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya, dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa (Rasyd et al., 2022). Remaja termasuk salah satu rentan gizi yang disebabkan oleh percepatan pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan gaya hidup (Sari et al., 2022).

Kebutuhan remaja akan zat besi yang tinggi sangat sulit dipenuhi hanya dari makanan saja, oleh karena itu diperlukan tablet tambah darah. Pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan program pemerintah dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada remaja (Rosanti et al., 2022). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh remaja, terutama pada remaja putri. Remaja dengan anemia yaitu remaja yang memiliki kadar Hb <12 gr/dL (Apriningsih, 2023).

Anemia di klasifikasikan menjadi 3 yaitu anemia ringan jika kadar Hb 10- 11,9 gr/dl, anemia sedang jika kadar Hb 8-9,9 gr/dl, anemia berat <8 gr/dL. Hal ini biasanya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi atau konsumsi tablet Fe yang rendah dan kekurangan darah akibat menstruasi (Kunang, 2021). Anemia merupakan penyakit dimana kondisi tubuh kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau tubuh kekurangan hemoglobin. Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan zat besi tubuh sehingga penyediaan zat besi untuk eritropoesis berkurang yang menyebabkan pembentukan hemoglobin berkurang (Us & Safitri, 2023).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88 %, menurut WHO angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7 % dari semua remaja putri (Cia & Lion, 2021; UNICEF, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan kejadian anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskedas 2018 kasus anemia remaja putri di Indonesia sebesar 48,9 %, sedangkan prevalensi Anemia di Indonesia sebesar 26,4% berumur 5-14 tahun dan 57 % berumur 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

WHO (2023) memperkirakan 30 % wanita usia 15-49 tahun di dunia menderita anemia. WHO (2022) juga menyebutkan Asia Tenggara menjadi wilayah dengan prevalensi kejadian anemia tertinggi yaitu 42% pada wanita usia subur, dan dari berbagai belahan dunia mencakup beberapa wilayah negara diantaranya Afrika 17,61 % kejadian, wilayah Pasifik Barat 13,73%, kawasan Mediterania Timur 10,76%, selanjutnya Eropa dengan kejadian 7,05% dan Amerika 7,05% (Sri Visco, 2024).

Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi tertinggi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 54%, terutama berada didaerah pedesaan (Sri Visco, 2024). Selanjutnya prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia dilaporkan terjadi peningkatan sebanyak 13,6% dilihat dari data riskedas dari tahun 2013 sebanyak 18,40% dan pada tahun 2018 sebanyak 32% kasus. Di Indonesia, proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Prevalensi anemia pada remaja putri usia 13-18 sebesar 23% sedangkan prevalensi anemia pada remaja putra sebesar 17% (Salma Khairunnisa, 2025).

Prevalensi anemia semua umur di Indonesia adalah 21,70% dengan prevalensi pada wanita lebih besar yaitu 23,90%. Prevalensi anemia di pedesaan lebih tinggi dari di perkotaan, yaitu 22,80% dibandingkan dengan 20,60%. Prevalensi anemia pada remaja putri di Kalimantan Selatan adalah 21,69%, sedangkan Kabupaten Banjar memiliki prevalensi yang lebih tinggi dari provinsi, yaitu 23,54% (Kireyna et al, 2024).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain yaitu siklus menstruasi, sosial ekonomi dan status gizi serta kebiasaan makan (Indrawatiningsih et al., 2021). Banyaknya kasus kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh, terutama kurangnya makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Gt. Asfani, dkk 2023). Pola makan dan kebiasaan konsumsi junk food dan memiliki kebiasaan minum teh secara bersamaan pada waktu makan

diketahui minuman teh dapat mengganggu penyerapan zat besi didalam tubuh (Raudatul Jannah et al., 2023).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan beresiko tinggi untuk hamil dan melahirkan (Sri Visco, 2024). Remaja dengan anemia lebih beresiko mengalami anemia pada saat hamil dibandingkan remaja yang tidak anemia, dan akan berdampak melahirkan bayi BBLR dan menghasilkan anak stunting, hal ini disebabkan karena rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga kurangnya suplai oksigen dan makanan ke janin selama masa kehamilan, yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat (Nurbaety, 2022).

Kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang tidak sehat, serta program pencegahan anemia yang sudah ada seringkali kurang efektif karena rendahnya minat remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) akibat efek samping seperti mual, pusing, atau efek samping lain yang dirasakan sehingga mereka memilih untuk tidak melanjutkan. Kendala ini semakin diperparah dengan fakta bahwa remaja yang mengikuti program sekolah Paket seringkali luput dari jangkauan program kesehatan yang biasanya diselenggarakan di sekolah formal. Akibatnya, mereka tetap rentan terhadap anemia yang berdampak buruk pada kesehatan fisik, prestasi akademis, dan potensi kesehatan reproduksi mereka di masa depan.

Menanggapi masalah kurangnya minat remaja terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan belum ada edukasi lain yang memadai maka diciptakan inovasi nonfarmakologis bernama "Kupas Jerami" (Kurma Pisang Jeruk Atasi Anemia). Inovasi ini berupa produk jus dari kombinasi buah kurma, pisang, dan jeruk yang dirancang untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin secara alami. Inovasi jus dari kombinasi 3 buah ini dirancang untuk menjadi alternatif alami yang lebih disukai remaja daripada tablet tambah darah (TTD).

Program "Kupas Jerami" adalah sebuah inovasi yang menggunakan bahan alami berupa kurma, pisang, dan jeruk sebagai solusi untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Kurma dipilih karena kaya akan zat besi, vitamin A, C, protein, dan mineral seperti kalsium dan magnesium yang berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Pisang mengandung vitamin C, vitamin B6, dan zat besi yang dapat membantu produksi hemoglobin dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Jeruk ditambahkan karena kandungan vitamin C-nya yang tinggi, yang berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan atau suplemen ke dalam tubuh.

Program "Kupas Jerami" yang menggunakan buah kurma, pisang, dan jeruk tidak hanya bisa dikonsumsi dalam bentuk jus saja, tetapi juga dapat dikonsumsi dalam berbagai cara lain yang sesuai dengan preferensi dan kebiasaan masyarakat. Buah-buahan ini bisa dimakan langsung sebagai camilan sehat sehari-hari, dijadikan campuran dalam salad buah, atau diolah menjadi snack sehat seperti pudding, smoothies, eskrim bahkan dalam bentuk snack cup.

METODE

Kegiatan implementasi program "Kupas Jerami" dimulai dengan sambutan kepada para peserta, yaitu remaja putri dari Desa Tajau Landung, RT. 02. Setelah kedatangan, peserta diarahkan untuk mengisi daftar hadir sebagai tahap awal pendataan. Selanjutnya, dilakukan skrining dan pengecekan kadar hemoglobin (Hb) pada setiap peserta untuk mengetahui status anemia mereka sebelum diberikan intervensi.



Gambar 1.
Pengecekan Kadar Hb Peserta

Setelah skrining selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi yang berfokus pada nutrisi pencegah anemia. Materi yang disampaikan tidak hanya mencakup bahaya anemia, tetapi juga secara praktis mengajarkan cara pembuatan jus "Kupas Jerami" melalui demonstrasi langsung. Selain itu, dijelaskan pula alternatif lain selain jus, seperti smoothies atau olahan makanan ringan, yang dapat dibuat dari bahan-bahan yang sama. Yang terpenting, peserta juga diberikan pengetahuan tentang makanan lain yang dapat mencegah anemia, di luar kurma, pisang, dan jeruk, seperti sayuran hijau tua, daging merah, atau kacang-kacangan, sehingga mereka memiliki banyak pilihan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Peserta menonton dengan seksama setiap sesi demonstrasi agar dapat memahami seluruh proses pembuatan produk tersebut.



Gambar 2.
Demonstrasi

Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab, pembagian produk jus "Kupas Jerami" hasil demonstrasi, dan pemberian motivasi agar peserta terus menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Poskesdes Desa Tajau Landung, yang berlokasi di RT. 02, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1. Sasaran peserta dalam kegiatan program ini meliputi 3 kader kesehatan, 3 orang staf balai desa, 2 orang bidan dari puskesmas, serta 1 orang bidan desa, dengan peserta utama yaitu 14 remaja berusia 10-24 tahun yang berdomisili di Desa Tajau Landung. Remaja dipilih sebagai kelompok sasaran utama karena pada masa ini kebutuhan zat besi dan asupan gizi sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Alat yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kegiatan program "Kupas Jerami" meliputi kuesioner pre-test dan

post-test yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap remaja terkait anemia sebelum dan sesudah edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan program, implementasi "Kupas Jerami" menunjukkan hasil bahwa remaja mengetahui pentingnya nutrisi untuk mencegah anemia. Mereka tidak hanya memahami manfaat buah kurma, pisang, dan jeruk, tetapi juga mampu mengidentifikasi sumber-sumber nutrisi lain seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Produk inovatif "Kupas Jerami" diterima dengan baik karena dapat dijadikan berbagai macam bentuk cemilan, menjadikannya alternatif yang efektif sebagai pengganti tablet tambah darah (TTD).

Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium dan potasium. Kadar protein pada buah kurma sekitar 1,8-2%, kadar glukosa sekitar 50-57%, dan kadar serat 2-4%. Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada kurma mendukung proses sintesis hemoglobin. Mengonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan. Mengonsumsi kurma selama 14 hari sebanyak 100 gr atau kurang lebih 5-7 buah secara rutin akan membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Wahyuni et al., 2024).

Pisang ambon mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin yang bermanfaat untuk perkembangan otak. Tiap 100 gr saji pisang ambon mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B2 0,08 mg, B1 0,05 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg (Ratu et al., 2025). Pisang ambon memiliki kadar vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis pisang lainnya, sehingga bila dikonsumsi secara rutin oleh remaja putri dapat membantu tubuh menyerap zat besi rata-rata 1,07gr/dl (Fatmawati et al., 2024).

Buah jeruk juga kaya akan vitamin C yang membantu dalam penyerapan zat besi dalam darah sehingga bisa mengatasi anemia. Manusia mampu mengolah 120 hingga 200 mg vitamin C setiap harinya. Sarwono (2019) menjelaskan manfaat buah jeruk dalam mencegah anemia karena air jeruk bisa membantu penyerapan zat besi lebih baik (Fatmawati et al., 2024).

Kurma, pisang, dan jeruk merupakan kombinasi buah yang memiliki manfaat efektif untuk mengatasi anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Kurma kaya akan zat besi dan tembaga yang penting dalam produksi dan pemeliharaan sel darah merah, sehingga membantu meningkatkan jumlah hemoglobin secara alami. Pisang mengandung asam folat dan vitamin C yang esensial dalam pembentukan DNA dan sel darah baru, serta meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Sementara itu, jeruk kaya akan vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan sekaligus memperbaiki penyerapan zat besi dari buah-buahan lain.

"Kupas Jerami" menjadi solusi yang efektif karena rasanya yang enak dan nutrisinya yang lengkap. Inovasi ini tidak hanya menjadi alternatif bagi mereka yang tidak bisa atau tidak mau mengonsumsi TTD, tetapi juga mendorong remaja untuk mengadopsi pola makan sehat. "Kupas Jerami" dapat dipromosikan melalui sosialisasi atau demo pembuatan jus, sehingga menjadi solusi yang lebih disukai dan berkelanjutan, dengan pendekatan ini, diharapkan dapat mengurangi prevalensi anemia remaja secara signifikan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan KUPAS JERAMI adalah bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia serta pentingnya konsumsi nutrisi yang tepat dalam pencegahan dan penanganannya. Kombinasi kurma, pisang, dan jeruk dalam bentuk jus buah segar terbukti memberikan asupan zat besi, folat, dan vitamin C yang sinergis, sehingga mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara alami. Program ini juga diharapkan mampu memotivasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

remaja untuk menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi rutin jus buah tersebut. Dengan pendekatan edukasi yang interaktif dan praktis, program KUPAS JERAMI berpotensi menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja terutama di Desa Tajau Landung RT.02.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R. (2023). *Anemia Pada Remaja Putri: Perspektif Sosio Ekologi*. Syiah Kuala University Press.
- Cia, A., & Lion, H. F. (2021). Asupan zat besi dan prevalensi anemia pada remaja usia 16-18 tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 144-150. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.248>
- Fatmawati, M., & Sugesti, R. (2024). Perbandingan Pemberian Jeruk Manis dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Pmb "M" Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023. *Elisabeth Health Jurnal*, 9(1), 44-51.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. DOI:10.33087/jiubj.v21i1.1116
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-Ekonomi Menengah Ke Bawah Di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256-261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku Pedoman Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Khoirunnisa, S., & Umaroh, A. K. (2025). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Gejala Anemia pada Siswi SMP di Kecamatan Boyolali. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 140-150. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v9i1.1279>
- Kireyna, E., Noor, M. S., Rosida, A., Heriyani, F., & Muthmainah, N. (2024). Hubungan Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 12 Banjarmasin. *Homeostasis*, 7(2), 349-356. <https://doi.org/10.20527/ht.v7i2.13218>
- Kunang, A. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Di SMK 2 Mei Pringsewu. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 89-94. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i1.912>
- Nurbaety. (2022). Mencegah Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan. *Penerbit Nem*.
- Rasyd, P. S., Zakana, R., & Tasnan, A. Z. (2022). Remaja Dan Stunting. *Penerbit Nem*.
- Ratu, P. R., Kurniyati, W. I. P. E. S., D Iv, K. P. B., & D Iii, K. C. P. B. (2025). Pemberian Tablet Fe Dan Pisang Ambon Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri Providing Iron Supplement And Ambon Banana Has An Effect On Increasing The Haemoglobin Level Of Adolescent Girls. *Journal Of Midwifery* Vol, 13(1). <https://doi.org/10.37676/jm.v13i1.8733>
- Raudatul Jannah, K., Afifa Amelia, P., Lailatul Hafizah, S., Dewi Risma Yanti, R., Syainah, E., & Shaddiq, S. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Sesudah Makan Terkait Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Lingkungan Kampus Gizi Politeknik Kesehatan Banjarmasin. November, 203-213.
- Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., & Wilda Arianggara, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 509- 513.
- Sari, P., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Buku Saku Anemia Defisiensi Pada Remaja Putri.
- Sri, V. (2024). Hubungan Karakteristik Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Rao Wilayah Kerja Puskesmas Rao 2024 (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Suhariyati, Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan Antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika*

- Baiturrahim Jambi, 9(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>
- Unicef. (2020). Kelompok Dukungan Sebaya Turut Mencegah Anemia. Retrieved From <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/coronavirus/cerita/upaya-remaja-mencegah-anemia>.
- Wahyuni, R., Fitri, L. R., T Entina, S. H. I. N. T. A., Saadah, S., Andriyani, E., & Metty, R. R. M. (2024). Efektifitas Pemberian Sari Bunga Rosella Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Dengan Anemia Ringan Di Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Journal Of Midwifery*, 12(2), 174-181. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i2.7315>