

## **PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP KADAR HB REMAJA PUTRI DI MTS NURUL IMAN MAHATO KABUPATEN ROKAN HULU**

**Eka Yuli Handayani<sup>(1)</sup>, Anisah Fitri<sup>(2)</sup>, Yuyun Bewelli Fahmi<sup>(3)</sup>, Sri Wulandari<sup>(4)</sup>**

<sup>(1,2,3)</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir Pengaraian

\*email: [ekayulihandayani@upp.ac.id](mailto:ekayulihandayani@upp.ac.id)

<sup>(4)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir Pengaraian

\*email: [sriwulandari@upp.ac.id](mailto:sriwulandari@upp.ac.id)

### **ABSTRAK**

Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia, khususnya pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena pada remaja wanita mengalami menstruasi setiap bulannya. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja. Salah satu cara untuk mengatasi atau mencegah defisiensi zat besi adalah dengan melakukan fortifikasi makanan, yaitu penambahan zat gizi pada makanan dengan kadar lebih tinggi, khususnya pada zat besi. Salah satu makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja yaitu sari kacang hijau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (Hb) remaja di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu. Metode penelitian ini adalah adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb remaja sebelum diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 12,015 gr dan setelah diberikan sari kacang hijau rata-rata kadar Hb remaja adalah sebesar 12,362. Berdasarkan hasil uji statistik T-dependent didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb remaja dengan *p value* = 0,000. Disarankan kepada MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024 untuk memberikan edukasi kepada remaja bahwa sari kacang hijau dapat dijadikan alternatif untuk menaikkan kadar hemoglobin pada remaja.

**Daftar Pustaka** : 23 (2016-2023)

**Kata Kunci** : Kadar Hb, Remaja, Sari Kacang Hijau

### **ABSTRAC**

*Anemia is a condition of the body where the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal values. Adolescents are one group that is vulnerable to suffering from anemia, especially young women. This is because teenage girls experience menstruation every month. As many as 30% of the world's population is estimated to suffer from*

*anemia, especially teenagers. One way to overcome or prevent iron deficiency is to fortify food, namely adding higher levels of nutrients to food, especially iron. One food that can increase Hb levels in teenagers is green bean juice. The aim of this research was to determine the effect of giving green bean juice on hemoglobin (Hb) levels in adolescents at MTS Nurul Iman Mahato, Rokan Hulu Regency. This research method is Pre-Experiment with a one group pre test and post test approach. The research results showed that the average Hb level of teenagers before being given green bean juice was 12,015 grams and after being given green bean juice the average Hb level of teenagers was 12,362. Based on the results of the T-dependent statistical test, it was found that there was an effect of giving green bean juice on adolescent Hb levels with p value = 0.000. It is recommended that MTS Nurul Iman Mahato, Rokan Hulu Regency in 2024 provide education to teenagers that green bean juice can be used as an alternative to increase hemoglobin levels in teenagers.*

**Bibliography** : 23 (2016-2023)

**Keywords** : Hb levels, teenagers, green bean juice

## **PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal. Anemia biasanya disebut juga kurang darah tepatnya adalah kekurangan jumlah sel darah merah (eritrosit). Pada remaja putri berusia 12-15 tahun kadar Hb normal adalah 12 g/dl, apabila kadar Hb remaja putri dibawah 12 g/ dl maka remaja tersebut mengalami anemia (Taufiqah et al., 2020).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia, khususnya pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena pada remaja wanita mengalami menstruasi setiap bulannya. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja putri dapat disebabkan karena sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Agustina et al., 2017). Disamping itu aktivitas dan gaya hidup remaja yang serba instan sering membuat asupan nutrisi pada remaja kurang mencukupi, khususnya zat besi. Kurangnya zat besi dalam darah berdampak kepada rendahnya kadar hemoglobin atau sel darah merah yang dapat menyebabkan terjadinya anemia (Adriani et al., 2021).

Dampak buruk anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, terganggunya fungsi kognitif, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal menurunkan kecepatan fisik serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Narsih & Hikmawati, 2020).

Menurut WHO dalam *Worldwide Prevalence Of Anemia* tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia didunia masih cukup tinggi yaitu sekitar 53,7%. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja (Annisa et al., 2018). Indonesia sendiri masih mengalami masalah *triple burden malnutrition*, dimana stunting,

wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia menjadi masalah kesehatan yang diutamakan. Berdasarkan Data Riskesdas prevalensi anemia meningkat dari 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2020). Data prevalensi anemia di Provinsi Riau, yaitu berkisar 25,1% dan 19,4% pada rentang usia 15-24 tahun (Apriyanti, 2019).

Zat besi dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang terdapat pada sel darah merah berfungsi mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel/jaringan tubuh (Kemenkes RI, 2018). Penurunan kadar hemoglobin pada darah mempengaruhi kapasitas dalam mengikat oksigen (Aisah et al., 2022). Penanganan dalam mengatasi rendahnya kadar hemoglobin pada darah dapat dilakukan dengan pemberian suplemen zat besi. Namun, pada beberapa penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian suplemen zat besi terhadap peningkatan Hb. Hal ini mengindikasikan bahwa suplemen zat besi dianggap kurang optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu pemberian sumpelen zat besi memiliki efek samping. Diantara efek samping yang ditimbulkan dari suplemen zat besi tersebut adalah munculnya rasa mual, muntah, perut tidak enak, dan susah buang besar (Aisah et al., 2022) .

Salah satu cara untuk mengatasi atau mencegah defisiensi zat besi adalah dengan melakukan fortifikasi makanan, yaitu penambahan zat gizi pada makanan dengan kadar lebih tinggi, khususnya pada zat besi. Makanan yang difortifikasi mengandung zat besi yang tinggi, yaitu daging ternak, daging merah, unggas, hati, ikan, tuna salmon, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Buah buahan yang biasa dikonsumsi untuk menaikkan kadar zat besi salah satunya adalah sari kacang hiau. Sari kacang hijau memiliki jumlah kadar zat besi yang lebih tinggi, dalam satu sari kacang hijau terdapat zat besi sebanyak 1,2 mg (Fitriani, *et al*, 2021). Disamping memiliki kandungan zat besi yang tinggi, pada sari kacang hijau juga terdapat kandungan vitamin C yang besar, yakni sebanyak 6,1 mg (Aini, 2020). Menurut Sangging dan Abdillah, (2017) kombinasi sari kacang hijau yang kaya akan kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dapat memperbaiki kadar Hb pada pasien anemia.

Penelitian mengenai pengaruh sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar Hb sudah pernah dilakukan, penelitian yang telah dilakukan oleh (Safitri, 2023) Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri 12 IPS SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Bunga (2019), membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada remaja putri.

Berdasarkan studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti di MTS Nurul Iman Mahato, ditemukan beberapa remaja putri yang mengalami gejala anemia yaitu pucat dibagian kelopak mata bagian bawah, lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, dan tidak konsentrasi dalam belajar. Peneliti juga menemukan bahwa remaja putri MTS Nurul Iman

Mahato belum mengetahui cara penanganan dalam mengatasi kadar Hb rendah selain dengan mengkonsumsi suplemen zat besi yang terjual bebas. Selain itu remaja putri tersebut juga belum pernah mengkonsumsi sari kacang hijau untuk mengatasi kadar Hb rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024.

## **METODE**

Jenis penelitan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini digunakan untuk suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan pemberian sari kacang hijau. Penelitian ini di laksanakan di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu kelas X dan XI sebanyak 64 orang dengan jumlah sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah 39 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan tujuan tertentu. Pada penelitian ini jenis data adalah data primer adalah data yang berasal dari formulir yang dicatat meliputi nama, kadar hemoglobin, berat badan, tinggi badan, dan umur. Pada penelitian ini kadar hemoglobin sampel diukur dengan alat *GC Hb Easy Touch*. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *T-dependen* pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (alpha 0,05) untuk mengetahui perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

**Tabel 1 Rata-Rata Kadar Hb Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau**

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>± SD</b>	<b>Min – Max</b>
Pre Test	12,015	1,4478	10,5 – 15,2

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.1, diperoleh data rata-rata kadar Hb sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 12,015 dengan standar deviasi sebesar 1,4478. Kadar Hb terendah adalah 10,5 dan kadar Hb tertinggi adalah 15,2.

**Tabel 2 Rata-Rata Kadar Hb Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau**

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>± SD</b>	<b>Min – Max</b>
-----------------	-------------	-------------	------------------

---

Post Test	12,362	1,2814	10,9-15,3
-----------	--------	--------	-----------

---

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.2, diperoleh data rata-rata kadar Hb setelah pemberian sari kacang hijau adalah 12,362 dengan standar deviasi sebesar 1,2814 Kadar Hb terendah adalah 10,9 dan kadar Hb tertinggi adalah 15,3.

**Tabel 3 Uji T-dependent Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hb Remaja Putri MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu**

---

Variabel	Mean	± SD	P-Value	N
Pre Test dan Post Test	-,3462	0,2338	0,0001	39

---

Berdasarkan hasil analisis bivariat *T-dependent*, didapatkan selisih rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian buah sari kacang hijau sebesar 0,3462 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,2338. Nilai *P-Value* sebesar 0,0001 menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terhadap kenaikan kadar Hb setelah pemberian buah sari kacang hijau.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari 39 sampel didapatkan data bahwa kadar Hb setelah pemberian buah sari kacang lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian sari kacang hijau. Rata-rata kadar Hb remaja putri MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau sebesar 12,015, sementara itu rata-rata kadar Hb setelah pemberian sari kacang hijau naik menjadi 12,362. Dari nilai tersebut didapatkan bahwa rata-rata kenaikan kadar Hb pada 39 sampel sebesar 0,3462. Hasil analisis uji statistik *T – dependent* untuk perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau didapat nilai *p value* = 0.0001 (<0.05) artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb remaja putri di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok rawan menderita anemia dan banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global (Aisyah, *et.al*, 2022). Tingginya kasus anemia pada remaja putri disebabkan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, asupan makanan yang rendah, kebutuhan zat besi meningkat karena proses percepatan pertumbuhan (*growth spirit*), dan melakukan pembatasan konsumsi makanan sehingga konsentrasi zat besi dalam darah dapat berkurang dan kadar hemoglobin atau sel darah merah menurun yang menyebabkan terjadinya anemia (Adriani, *et.al*, 2021)

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal (Aini, 2020). Tingginya kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang

dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi, salah satunya ialah buah kurma (Fitria, 2020).

Anemia dengan pemberian tablet besi membuat banyak masyarakat pada umumnya yang diberi tablet besi tidak meminumnya secara tidak teratur karena mengkonsumsi tablet Fe tersebut memiliki efek seperti mual, susah buang air besar, serta tinja berwarna lebih gelap. Maka dari itu untuk mengatasi masalah tersebut kacang hijau merupakan salah satu cara non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Putri dan Nasution, 2019).

Karena kacang hijau mengandung nutrisi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah, sehingga dapat mengatasi penurunan kadar hemoglobin pada anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang lengkap seperti kalsium, zat besi, kalium, fosfor, folat, vitamin B, vitamin A, vitamin C, magnesium, karbohidrat dan beragam nutrisi lainnya. Kandungan vitamin C dan A yang terkandung dalam kacang hijau juga dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Kumalasari *et al.*, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Safitri, 2023) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022 bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri 12 IPS SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran *p-value* 0,000. Hasil yang sama juga didapatkan dari penelitian (Maulina *et al.*, 2022) yaitu terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia yang ditunjukkan setelah melakukan uji independent samples t-test didapatkan hasil nilai *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$ .

Menurut peneliti kacang hijau efektif untuk meningkatkan kadar Hb remaja dan merupakan salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi anemia remaja. kacang hijau ini bisa diolah dengan beragam cara, di antaranya dengan direbus atau dibuat diolah menjadi bubur, hingga minuman sari kacang hijau rumahan. Selain memiliki cita rasa yang manis dan menyegarkan, sari kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024 diperoleh

hasil uji statistik *T – dependent* untuk perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau didapat nilai *p value* = 0.0001 (<0.05) artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb remaja putri di MTS Nurul Iman Mahato Kabupaten Rokan Hulu.

## **SARAN**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan pengetahuan dan mutu pendidikan yang berguna bagi mahasiswa program S1 Kebidanan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, P., Irmayanti, I., & Nurrahmah, S. (2021). Pengaruh Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.396>
- Agustina, Ari, S., Faujiah, S., & Lanangu, S. K. (2017). the Impacts of Fe With Vitamin C and Date Extract Consumption To the Increasing Level of Haemoglobin on Anemia Female Students. *Jurnal.Lppm.Unsoed.Ac.Id*, November, 343–350. <http://www.jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/view/565>
- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. In Universitas muria Kudus. January 2019, 2–131.
- Aini, E. N. (2020). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dan Upaya Penanganan Anemia Pada Remaja di SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah Jember. *Oktober*, 4(2), 77–83.
- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Mahasiswa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.511>
- Aliviameita, A., & Puspitasari. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Hematologi*. In *Revue Francophone des Laboratoires* (Vol. 2015, Issue 471). Umsida Press.
- Annisa, A., Rahfiludin, M. Z., & Fatimah P, S. (2018). Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Infeksi Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Ari Setiawan, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Cholifah, N., & Wulandari, A. (2018). Universitas Muhammadiyah Purwokerto Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin ( Hb ) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *University Research Colloquium*, September 2006, 533–539.
- Damayanti, D., Sari, P., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (Cetakan I). Kemenkes RI.
- Fitria, & Muwaidah. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*, 10(2), 299–305. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/181>
-

- Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Irmawati, & Rosdianah. (2020). Sari Kurma Dapat Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil. In Cv. *Cahaya Bintang Cemerlang Gowa*.
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kemenkes RI. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- M. Mustakim. (2016). *Budidaya kacang hijau secara intensif*. Pustaka Baru Press.
- Mariyona, K. (2019). Pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri. *Jurnal Menara Medika*, 2(1), 22–26.
- Maulina, N., Choirunissa, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau dan Tablet FE Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di MTs Ar Roudloh Kabupaten Bandung Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 57–71. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.811>
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*.
- Nurul Utami, & Graharti, R. (2017). Phoenix dactylifera) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 591–597. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/1726>
- Safitri, E. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 99–106. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i2.1108>
- Taufiq, Z., E, K. R., & S, T. P. (2020). Aku Sehat Tanpa Anemia. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*. Wonderland Publisher.
- Tri Budi Rahayu. (2021). Increasing of Hemoglobin Level in Adolescent Female Through Giving of Date Palm Fruit (Phoenix Dactylifera). *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 0825, 49–56. <https://doi.org/10.36696/mikia.v5i2.76>