



Analisis Pemberian Jus Stroberi Pada Remaja Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

Nadhea Pranastiwi Suwarto^{1,*}, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³, Suroso⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 25 Juli 2024 Direvisi: 22 Januari 2025 Diterima: 31 Januari 2025	Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan hemoglobin yang diperlukan untuk membawa oksigen ke jaringan. Remaja perempuan merupakan salah satu kelompok yang berisiko lebih tinggi akibat anemia dibandingkan remaja laki-laki. Anemia berdampak dalam menghambat pertumbuhan remaja, kurang mencapai tinggi dan berat badan optimal, mengurangi kekuatan fisik dan produktivitas. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pemberian jus stroberi pada asuhan keperawatan gangguan reproduksi untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Subjek dalam kasus ini sebanyak 2 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan lembar informed consent, lembar pengkajian keperawatan, standar prosedur operasional pemeriksaan kadar hemoglobin, standar prosedur operasional pembuatan jus stroberi, lembar kontrol pemberian jus stroberi, dan lembar observasi Hemoglobin. Hasil studi kasus menunjukkan kadar hemoglobin sebelum pemberian jus stroberi pada subjek 1 adalah 9,5 gr/dL dan 8,1 gr/dL pada subjek 2. Setelah dilakukan intervensi terjadi kenaikan kadar hemoglobin pada subjek 1 menjadi 12,5 gr/dL dan 12,2 gr/dL pada subjek 2. Kesimpulan hasil studi kasus ini adalah pemberian jus stroberi dapat meningkatkan kadar hemoglobin penderita anemia pada remaja perempuan. Diharapkan jus stroberi dapat berguna untuk menangani masalah anemia pada remaja perempuan selain dengan farmakologi.
Kata kunci: Anemia Hemoglobin Jus Stroberi	
Keywords: Anemia Hemoglobin Strawberry Juice	<i>Anemia occurs when the body lacks the hemoglobin needed to carry oxygen to tissues. Adolescent girls are a group that is at higher risk of anemia than adolescent boys. Anemia has an impact in inhibiting the growth of teenagers, not achieving optimal height and weight, reducing physical strength and productivity. The aim was to determine the effect of giving strawberry juice on nursing care for reproductive disorders to increase hemoglobin levels. This research uses a descriptive case study. The subjects in this case were 2 people who met the inclusion and exclusion criteria. The instruments used were informed consent sheets, nursing assessment sheets, standard operational procedures for checking hemoglobin levels, standard operational procedures for making strawberry juice, control sheets for administering strawberry juice, and hemoglobin observation sheets. The results of the case study show that the hemoglobin level before administering strawberry juice in subject 1 was 9.5 gr/dL and 8.1 gr/dL in subject 2. After the intervention, there was an increase in hemoglobin levels in subject 1 to 12.5 gr/dL. and 12.2 gr/dL in subject 2. This case study concludes that giving strawberry juice can increase the hemoglobin levels of anemia sufferers in adolescent girls. It is hoped that strawberry juice can be useful for treating the problem of anemia in adolescent girls apart from pharmacology..</i>
Penulis Korespondensi: Nadhea Pranastiwi Suwarto Email: npranastiwi9@gmail.com	Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Menurut Kesejahteraan remaja merupakan salah satu elemen penting dalam rantai kehidupan khususnya dalam hal kesehatan reproduksi. Pada tahap ini, manusia mulai belajar dan mengembangkan kemampuan dalam meningkatkan kesehatannya. Berdasarkan laporan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), banyak permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh remaja laki-laki. Jumlah tersebut mencakup 65 kasus anemia, 8 kasus penyakit menular seksual, 562 kasus remaja merokok, 38 kasus remaja minum alkohol, dan 6 kasus remaja penyalahgunaan narkoba. Permasalahan kesehatan remaja putri, yaitu kehamilan remaja 63 kasus, persalinan remaja 29 kasus, remaja putri anemia 126 kasus, dan infeksi saluran kelamin 14 kasus (Renny, 2022).

Secara fisiologis, anemia terjadi ketika tubuh kekurangan hemoglobin, yang diperlukan untuk membawa oksigen ke jaringan (Setiawati, 2023). Remaja perempuan merupakan salah satu kelompok yang berisiko lebih tinggi akibat anemia dibandingkan remaja laki-laki, terutama karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan (Indah, 2023). Anemia berdampak dalam menghambat pertumbuhan remaja, remaja menjadi kurang mencapai tinggi dan berat badan optimal, mengurangi kekuatan fisik dan produktivitas, menurunkan ketahanan fisik dan meningkatkan risiko infeksi, serta mengurangi semangat belajar (Astuti, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang (Renny, 2022). Di Asia Tenggara, 202 juta perempuan muda menderita anemia. Indonesia salah satu negara dengan jumlah penderita anemia yang relatif tinggi, dengan prevalensi sebesar 48,9% pada tahun 2018. Angka kasus tersebut mengalami peningkatan signifikan dibandingkan data tahun 2013 dengan prevalensi sebesar 37,1% (Sari, 2021).

Remaja perempuan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi pada wanita sebesar 27,2%, lebih tinggi dibandingkan pada pria sebesar 20,3% (Haniyah, 2021). Berdasarkan penelitian (Junengsih & Yuliasari, 2017) Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Jakarta Timur, didapatkan data remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 61 %. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh keberadaan vitamin C di dalam tubuh. Untuk meningkatkan keasaman dengan mengubah zat besi (Fe^{3+}) menjadi besi ferri (Fe^{2+}) di usus halus sehingga lebih mudah diserap ke seluruh tubuh. Pemilihan buah stroberi dalam penelitian ini karena buah stroberi banyak mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1 dan vitamin A. Stroberi sangat disarankan karena memiliki banyak sekali manfaat pada pembentukan Hemoglobin dalam darah (Indah, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin dan 2 menurun setelah 7 hari pemberian jus stroberi (Indah, 2023). Wulandari dan Ajunnisa (2016) melakukan penelitian Pengaruh Penggunaan Jus Stroberi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Trimester Terakhir Kehamilan dan menunjukkan bahwa jus stroberi mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin hingga 30% (Sulastri, 2015). Pada tahun 2024 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma terdapat 4 orang (40%) subjek mengalami anemia dari 10 orang subjek remaja perempuan dengan nilai kadar hemoglobin yaitu dibawah normal $<12 \text{ gr/dL}$. Berdasarkan data tersebut 4 orang mahasiswa tidak mengetahui bagaimana upaya atau cara penanganan anemia terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian Analisis Pemberian Jus Stroberi Pada Remaja Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan objek sampel mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

II. METODE

Metode Rancangan penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek sebanyak dua orang remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan pemberian jus stroberi. Metode penelitian ini dirancang menggunakan desain studi kasus deskriptif. Pemilihan metode ini bertujuan untuk mendalami fenomena spesifik pada subjek penelitian secara rinci, yakni peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah intervensi pemberian jus stroberi. Studi kasus deskriptif dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi perubahan atau efek yang terjadi pada

subjek dalam situasi yang spesifik, terutama ketika jumlah subjek terbatas, seperti dalam penelitian ini yang hanya melibatkan dua remaja putri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami hasil intervensi secara mendalam, bukan hanya secara kuantitatif tetapi juga secara deskriptif.

Keselarasan metode ini dengan tujuan penelitian cukup kuat. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh pemberian jus stroberi terhadap kadar hemoglobin, sehingga pendekatan deskriptif memungkinkan analisis mendetail terhadap perubahan kadar hemoglobin dalam konteks individu masing-masing subjek. Selain itu, pelaksanaan penelitian selama tujuh hari berturut-turut memberikan cakupan waktu yang cukup untuk mengamati perubahan yang signifikan akibat intervensi jus stroberi sebanyak 240 cc per hari. Dengan pengamatan yang konsisten dan sistematis selama periode tersebut, hasil penelitian dapat menggambarkan efek pemberian jus stroberi dalam waktu singkat secara terukur.

Instrumen dan alat yang digunakan juga mendukung desain penelitian ini. Lembar observasi pemberian jus stroberi memastikan akurasi dan konsistensi intervensi, sementara lembar observasi kadar hemoglobin, Standar Prosedur Operasional (SPO) Pemeriksaan Hb, dan alat pengukur Hb (Hb Meter) menjamin keakuratan dan reliabilitas data yang dihasilkan. Keseluruhan metode dan alat ini dirancang untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian, yaitu memvalidasi efek jus stroberi sebagai intervensi terhadap kadar hemoglobin.

Pemilihan jus stroberi sebagai intervensi juga didukung oleh literatur yang menunjukkan kandungan vitamin C yang tinggi pada stroberi dapat meningkatkan penyerapan zat besi, sehingga secara biologis masuk akal untuk digunakan dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, metode penelitian ini dirancang secara menyeluruh dan relevan dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak intervensi ini dalam lingkup studi kasus.

III. HASIL DAN DISKUSI

Subjek 1 yang bernama Nn. N berusia 19 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai mahasiswi, Suku Jawa, Agama Islam, alamat Jl. Asyafiah, status belum menikah, hasil pemeriksaan kadar Hb 9,5 gr/dL. Subjek 2 yang bernama Nn. D berusia 19 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai mahasiswi, Suku Jawa, Agama Islam, alamat Jl. Turi III, status belum menikah, hasil pemeriksaan kadar Hb 8,1 gr/dL.

Tabel 1 Hasil Kontrol Pemberian Jus Stroberi sebanyak 240 cc/hari

Subjek	Hb Awal	Tanggal (25-31 Mei 2024)							Hb Akhir
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	
1. Nn.N	9,5 gr/dL	√	√	√	√	√	√	√	12,5 gr/dL
2. Nn.D	8,1 gr/dL	√	√	√	√	√	√	√	12,2 gr/dL

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pemberian jus stroberi pada subjek 1 dimulai tanggal 25 - 31 Mei 2024 dengan kadar Hb awal 9,5 gr/dL dan kadar Hb akhir 12,5 gr/dL. Pada subjek 2 dimulai tanggal 25 - 31 Mei 2024 dengan kadar Hb awal 8,1 gr/dL dan kadar Hb akhir 12,2 gr/dL.

Tabel 2 Hasil Observasi Kadar Hemoglobin

Subjek	Nilai Kadar Hemoglobin		
	Sebelum dilakukan implementasi pemberian jus (gr/dL)	Sesudah dilakukan implementasi pemberian jus (gr/dL)	Jumlah kenaikan kadar hemoglobin (gr/dL)
1. Nn.N	9,5 gr/dL	12,5 gr/dL	3 gr/dL
2. Nn.D	8,1 gr/dL	12,2 gr/dL	4,1 gr/dL

Berdasarkan kedua tabel di atas diketahui bahwa peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus stroberi selama 7 hari yaitu pada subjek 1 kadar hemoglobin sebelum diberikan stroberi yaitu 9,5

gr/dL menjadi 12,5 gr/dL dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 3 gr/dL. Sedangkan pada subjek 2 kadar hemoglobin sebelum diberikan jus stroberi sebesar 8,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 4,1 gr/dL.

Peneliti akan membahas kasus yang diamati dengan membandingkan pemberian jus stroberi untuk peningkatan kadar hemoglobin pada subjek 1 dan subjek 2. Pembahasan ini disusun dengan berupa dalam tahap-tahap proses keperawatan yaitu : pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, pelaksanaan keperawatan dan evaluasi keperawatan.

Pada saat pengkajian subjek 1 atas nama Nn. N usia 19 tahun, mengatakan sering pusing saat bangun ke berdiri langsung, klien mengeluh lemas. Tanda - tanda vital, TD: 100/75 mmHg. N: 85 x/menit, RR. 20x/menit, S 36,4°C, konjungtiva anemis, CRT >3 detik, Hb: 9,5 gr/dL. Subjek 2 atas nama Nn. D usia 19 tahun, mengatakan sering pusing, lemas dan berkunang - kunang. Tanda - tanda vital: TD: 90/70 mmHg, N:75 x/menit, RR: 20x/menit, S. 36,1°C, konjungtiva anemis, CRT >3 detik, Hb: 8,1 gr/dL.

Hal ini sesuai dengan Kemenkes (2018) gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang - kunang, mudah mengantuk, cepat lelah serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan lemas, pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan.

Diagnosa keperawatan pada subjek 1 dan subjek 2 yaitu perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin. Diagnosa ini ditegakkan karena diagnosa keperawatan adalah pernyataan yang menguraikan respon aktual atau potensial subjek terhadap masalah kesehatan. Dari hasil pengkajian yang dilakukan peneliti mengangkat satu diagnosa yaitu perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin. Adanya keluhan pusing, lemas dan berkunang - kunang. Hal ini sesuai dengan Tim Pokja SDKI DPP PPNI tahun 2017.

Diagnosa keperawatan perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin, salah satu tindakannya yaitu pemberian jus stroberi untuk meningkatkan kadar Hb. Setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan perfusi perifer meningkat dengan kriteria hasil tanda - tanda vital dalam batas normal (TD: 120/80 mmHg, S: 36°C, N: 60-100 x/menit, RR: 20 x/menit), konsentrasi Hb dalam batas normal >12gr/dL, CRT <3 detik, kekuatan nadi perifer meningkat, kulit tidak pucat, keluhan lemas, dan pandangan berkunang - kunang saat bangun membaik.

Jus stroberi adalah salah satu sumber vitamin C terkaya. Bahkan buah stroberi selain memiliki kandungan vitamin C juga mengandung vitamin B1, vitamin B2, vitamin A, asam folat, kalium, magnesium, selenium, fosfor, kalsium, zat besi, energi, karbohidrat, lemak dan protein. Stroberi sangat dianjurkan karena dapat memberikan kenaikan pada produksi hemoglobin dalam darah (Indah, 2023).

Stroberi mengandung vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Nutrisi dalam stroberi membantu membentuk sel darah merah dan putih, menyerap zat besi, dan mencegah anemia. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin C. Protein membantu meningkatkan aliran darah dan membantu mencegah anemia. Zat Besi dalam bentuk hemoglobin berperan dalam pengangkutan, penyimpanan, dan penggunaan oksigen. Ketika tubuh kehilangan darah, tubuh harus memproduksi lebih banyak sel darah merah dari biasanya, sehingga dapat meningkatkan kebutuhannya akan zat besi (Astuti, 2023).

Pelaksanaan tindakan keperawatan yang telah disusun sesuai dengan rencana keperawatan subjek 1 dan subjek 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan. Pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai dengan diagnosa keperawatan dan sesuai dengan prosedur operasional yang telah ditentukan. Pada pemberian jus stroberi ini diberikan 1x/hari sebanyak 240 cc dimulai dari tanggal 25 - 31 Mei 2024 yang dilakukan selama 7 hari terhadap subjek 1 dan 2. Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian Mutiara Indah tahun 2023 yang meneliti "Pengaruh Pemberian Jus Stroberi Terhadap Kadar Hemoglobin" dan menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin penelitian yang dilakukan.

Pada tahap ini merupakan akhir dari proses keperawatan yang sudah dilakukan, setelah dilakukan pemberian jus stroberi selama 7 hari pada subjek 1 dapat peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan sebesar 3 gr/dL, dari 9,5 gr/dL menjadi 12,5 gr/dL. Subjek 1 mengatakan tidak merasa lemas dan tidak merasa pusing saat bangun dari duduk ke berdiri menjadi hilang. Sedangkan pada subjek 2 setelah dilakukan pemberian jus stroberi selama 7 hari pada subjek 2 terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebesar 4,1 gr/dL dari 8,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL. Subjek 2 mengatakan bahwa keadaannya saat ini sudah terasa lebih baik, tidak merasa lemas, tidak merasa pusing, letih dan tidak lagi berkunang - kunang. Penelitian yang dilakukan Mutiara Indah tahun 2023 yang meneliti "Pengaruh

Pemberian Jus Stroberi Terhadap Kadar Hemoglobin'' dan menunjukkan bahwa pemberian jus stroberi efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

IV. KESIMPULAN

Penerapan pemberian jus stroberi pada subjek 1 (Nn. N, usia 19 tahun, kadar hemoglobin awal 9,5 gr/dL) dan subjek 2 (Nn. D, usia 19 tahun, kadar hemoglobin awal 8,1 gr/dL) dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Kedua subjek didiagnosa dengan perfusi perifer tidak efektif akibat penurunan konsentrasi hemoglobin, sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia tahun 2017. Intervensi keperawatan berupa pemberian jus stroberi sebanyak 240 cc, 1 kali sehari selama 7 hari, bertujuan meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki gejala yang dialami, seperti lemas, pusing, berkunang-kunang, dan kulit pucat. Evaluasi menunjukkan bahwa tindakan pemberian jus stroberi berdampak signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kedua subjek. Subjek 1 mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 3 gr/dL (dari 9,5 gr/dL menjadi 12,5 gr/dL), sedangkan subjek 2 mengalami peningkatan sebesar 4,1 gr/dL (dari 8,1 gr/dL menjadi 12,2 gr/dL). Keduanya melaporkan perbaikan gejala setelah intervensi, dengan tanda-tanda vital berada dalam batas normal (TD: 120/80 mmHg, S: 36°C, N: 60-100 x/menit, RR: 20 x/menit), CRT <3 detik, kulit tidak pucat, kekuatan nadi perifer meningkat, dan keluhan lemas berkurang. Pelaksanaan keperawatan ini dilakukan sesuai dengan rencana dan Standar Prosedur Operasional (SPO). Dengan demikian, pemberian jus stroberi 1 kali sehari selama 7 hari efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan hingga sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung hasil penelitian ini, yaitu dosen pembimbing, dosen penguji, sahabat serta para responden yang bersedia menjadi subjek penelitian ini. Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. (2023). Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jus Strawberry Efektif Dalam Menaikkan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Anemia Di Stikkes William Booth Surabaya. *Journal STIKes William Booth Surabaya*, 035, 61–67.
- Dewi, S. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. In *Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemnkes. Politeknik Kesehatan Kemenkes*.
- Faza, N. (2022). Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Tn.S Dengan Anemia Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD Curup Tahun 2022. In *Karya Tulis Ilmiah Politeknik kesehatan Kemenkes Bengkulu. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Haniyah, P. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Hawa, P. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jus Strawberry Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Anemia Remaja Putri Di SMK Ketintang Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth Surabaya*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembentungan_Terpusat_Strategi_Melestar
- Indah, M. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Stroberi (The Effect Of Strawberry Juice Consymtion). *Jurnal Farmasi*, 12(2), 17–24.
- Junengsih, J. J., & Yuliasari, Y. Y. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMU 98 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.68>

- Kemenkes. (2018). Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Renny, & T. Y. (2022). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 4(2), 177–185. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.253>
- Sari, R. & Y. (2021). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>
- Setiawati, N. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Ners*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13619>
- Sulastri. (2015). Jus Buah Stroberi Untuk Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan. *Motorik Journal Kersehatan*, 36–39.
- Yuniartika. (2022). Pengaruh Pemeberian Kombinasi Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Dan Bubuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2022. In *Poltekkes Kemenkes Bengkulu* (Issue 8.5.2017). Poltekkes Kemenkes Bengkulu.