

PENGARUH JUS BUAH NAGA DAN PISANG AMBON TERHADAP HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI ANEMIA

Desri Nova H¹⁾, Silvia Asrina²⁾ Yeltra Armi³⁾ Indah Putri Ramadhanti⁴⁾

¹Fakultas Kebidanan, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
email: desrinova17@gmail.com

Abstract

*Anemia is a health condition in which the number of red blood cells (erythrocytes) or the level of hemoglobin in the blood is below the normal threshold. According to the World Health Organization (WHO), the rate of anemia in the world is still quite high. WHO estimated in 2019 that anemia occurs in 29.9% of women of reproductive age, which corresponds to more than half a billion women aged 15 to 49 years. Dragon fruit and banana ambon contain iron, vitamin C, and folic acid which play a role in the formation of hemoglobin. The purpose of the study was to determine the effect of the combination of dragon fruit juice (*Hylocereus polyrhizus*) and banana ambon (*Musa paradisiaca* l var *sapientum*) on hemoglobin levels of adolescent girls. The study used pre-experimental design with pretest and posttest one group design. The subjects were 10 students of Class XI selected from a population of 104 people. Data collection tool that is using a digital measuring instrument Hb. The analysis used in the study is univariate and bivariate analysis. The results of this study showed that before adolescent girls were given a combination of dragon fruit juice and banana ambon average Hb levels of 11.43 mg/dl. And the average level of HB in adolescent girls after the intervention was 12.62 mg / dl. The results of bivariate analysis obtained statistical test results p-value of 0.000 ($p > 0.05$). In conclusion, there is an effect of administering a combination of dragon fruit juice and Ambon banana juice on hemoglobin (Hb) levels in adolescent girls at SMK N 1 Bukittinggi in 2025.*

Keywords: Anemia, Dragon Fruit, Ambon Banana, Hb Levels, Adolescents

References: 31 (2018-2024)

Abstrak

*Anemia merupakan kondisi kesehatan yang ditandai dengan rendahnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di bawah nilai normal. Menurut World Health Organization (WHO), anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global. Pada tahun 2019, WHO melaporkan bahwa 29,9% perempuan usia reproduksi mengalami anemia, setara dengan lebih dari setengah miliar perempuan berusia 15–49 tahun. Buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) dan pisang Ambon (*Musa paradisiaca* L. var. *sapientum*) mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus buah naga dan jus pisang Ambon terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 10 siswi kelas XI yang dipilih dari populasi sebanyak 104 siswi. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat pengukur hemoglobin digital. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah 11,43 g/dL dan meningkat menjadi 12,62 g/dL setelah intervensi. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian intervensi ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Disimpulkan bahwa pemberian kombinasi jus buah naga dan jus pisang Ambon berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Negeri 1 Bukittinggi tahun 2025.*

Kata kunci: anemia, buah naga, pisang Ambon, kadar hemoglobin, remaja putri

Referensi: 31 (2018–2024)

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan penting dalam siklus kehidupan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dengan rentang usia 10–19 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan yang sangat pesat meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, remaja didefinisikan sebagai individu dengan rentang usia 10–18 tahun. Masa remaja menjadi periode krusial karena kualitas kesehatan pada fase ini akan sangat menentukan kondisi kesehatan di masa dewasa (indah P. Ramadhanti, 2025)

Salah satu permasalahan kesehatan utama pada remaja adalah masalah gizi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,2 miliar remaja di dunia atau sekitar 19% populasi remaja mengalami permasalahan gizi yang cukup serius. Masalah gizi tersebut berdampak langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup remaja di masa depan. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, di mana asupan gizi digunakan untuk peningkatan berat badan, tinggi badan, serta pembentukan dan pematangan jaringan tubuh (I. P. Ramadhanti et al., 2023)

Masalah gizi pada remaja erat kaitannya dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak seimbang. Beberapa masalah gizi yang sering dijumpai pada remaja meliputi obesitas, Kekurangan Energi Kronis (KEK), gangguan perilaku makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, serta anemia. Di antara berbagai masalah tersebut, anemia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan,

terutama pada remaja putri (Nova & Mirza Irawati, 2021)

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal. Hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan hemoglobin akan menyebabkan suplai oksigen ke jaringan menurun sehingga menimbulkan gejala seperti mudah lelah, lemah, pucat, dan penurunan konsentrasi. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi mencapai 29,9%, dan angka ini relatif tidak mengalami penurunan signifikan sejak tahun 2000 (Nova H, Yeltra Armi, & Mutia Felina, 2024)

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32%, yang menunjukkan bahwa sekitar 3 dari 10 remaja mengalami anemia. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi anemia tercatat sebesar 17,38%. Data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 17% remaja putri mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang sebesar 40,69% (Nova H, Yeltra Armi, Mutia Felina, et al., 2024)

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, terutama akibat kebutuhan zat besi yang meningkat pada usia 14–15 tahun seiring dengan pertumbuhan pesat dan terjadinya menstruasi. Anemia pada remaja putri dapat berdampak luas, antara lain menurunkan daya tahan tubuh, menghambat pertumbuhan fisik, mengganggu perkembangan kognitif, menurunkan prestasi belajar, serta mengurangi kebugaran jasmani. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kehamilan

di masa depan, seperti bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur, stunting, serta gangguan perkembangan otak anak (*awaddah S, Noorjanah M, 2023*).

Upaya pemerintah dalam menanggulangi anemia salah satunya melalui pemberian tablet tambah darah (Fe) secara rutin di sekolah. Namun, efektivitas program ini masih menghadapi berbagai kendala, antara lain kepatuhan konsumsi yang rendah akibat efek samping, rasa bosan, dan kurangnya motivasi remaja untuk mengonsumsi suplemen secara teratur. Kondisi ini mendorong perlunya alternatif pencegahan anemia yang bersifat non-farmakologis, aman, mudah diterima, dan berbasis bahan pangan lokal (Ratu P, Kurniyati, 2025).

Salah satu upaya non-farmakologis yang potensial adalah pemanfaatan buah-buahan yang kaya zat besi dan vitamin C, seperti buah naga dan pisang ambon. Buah naga mengandung zat besi, vitamin C, dan vitamin B2 yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin. Kandungan vitamin C dalam buah naga juga membantu meningkatkan absorpsi zat besi di dalam tubuh. Konsumsi buah naga dalam bentuk jus diketahui dapat mempercepat penyerapan nutrisi dibandingkan konsumsi buah secara utuh (Ramadhanti IP, H DN, 2025).

Selain buah naga, pisang ambon juga merupakan sumber nutrisi yang mudah diperoleh, terjangkau, dan aman dikonsumsi oleh semua kelompok usia. Pisang ambon mengandung zat besi, vitamin C, dan senyawa asam organik yang membantu meningkatkan penyerapan besi non-heme dengan mengubah bentuk feri menjadi fero yang lebih mudah diserap oleh tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada

remaja putri dengan anemia defisiensi besi Sitepu SA, Hutabarat V, 2023).

State of the art penelitian menunjukkan bahwa sejumlah studi telah membuktikan efektivitas jus buah naga maupun pisang ambon secara terpisah dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Namun demikian, hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengkaji pengaruh kombinasi jus buah naga dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Padahal, kombinasi kedua buah tersebut berpotensi memberikan efek sinergis melalui perpaduan kandungan zat besi, vitamin C, dan vitamin B kompleks yang saling mendukung proses hematopoiesis.

Novelty dari penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi berbasis pangan lokal yang lebih efektif, praktis, dan dapat diterima oleh remaja.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang memiliki prevalensi anemia tertinggi dibandingkan puskesmas lainnya. Dari beberapa sekolah yang dilakukan skrining anemia, SMKN 1 Bukittinggi menunjukkan prevalensi anemia sebesar 35,08% pada siswi. Survei pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 siswi di SMKN 1 Bukittinggi juga menunjukkan adanya gejala klinis anemia, seperti 5L (lesu, letih, lemah, lelah, dan lalai), mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, serta tanda pucat pada konjungtiva dan telapak tangan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Naga (*Hylocereus polyrhizus*) dan Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* L. var.

sapientum) terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di SMKN 1 Bukittinggi Tahun 2025.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kadar hemoglobin remaja putri anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi jus buah naga dan pisang ambon. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest).

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Bukittinggi pada bulan Juli sampai Oktober 2025. Objek penelitian adalah kadar hemoglobin remaja putri anemia. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMKN 1 Bukittinggi yang berjumlah 104 orang. Sampel penelitian sebanyak 10 orang yang ditentukan menggunakan rumus *finite population* dan ditambah untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi meliputi siswi kelas XI yang mengalami anemia, bersedia menjadi responden, dalam kondisi sehat, dan tidak memiliki alergi terhadap buah naga maupun pisang ambon. Kriteria eksklusi adalah siswi yang sedang menstruasi, mengonsumsi suplemen zat besi, atau memiliki penyakit yang memengaruhi kadar hemoglobin. Responden dinyatakan *drop out* apabila tidak menyelesaikan intervensi atau tidak mengikuti pengukuran akhir.

Intervensi diberikan berupa kombinasi jus buah naga dan pisang ambon yang dibuat dari 150 gram buah naga, 150 gram pisang ambon, dan 100 ml air,

kemudian diblender hingga homogen. Jus diberikan satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat Hb digital sebelum dan sesudah intervensi, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi.

Instrumen penelitian berupa alat Hb digital yang telah terstandar dan dikalibrasi sehingga memiliki validitas yang baik. Data diolah melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Disajikan dalam bentuk tabel distribusi deskriptif mean, standar deviasi, dan nilai minimal dan nilai maksimal. Analisis ini terdiri dari variabel kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon.

Rata-rata Kadar Hb Sebelum Diberikan Kombinasi Jus Buah Buah Naga dan Pisang Ambon Pada Remaja Putri di SMKN 1 Bukittinggi

Varia bel	N	Mea n	Stand ar Devia si	Min	Ma x
Pretest	10	11.37	0.38	10.80	11.90

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis didapatkan bahwa dari 10 orang responden didapatkan rata-rata kadar hb remaja putri sebelum diberikan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon adalah 11.37 mg/dl.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil wawancara langsung dengan responden, sebagian responden mengatakan bahwa mereka jarang sarapan dan lebih suka mengonsumsi makanan instan atau jajanan sekolah. Beberapa responden juga mengatakan lebih sering minum es teh atau minuman manis dibandingkan air putih, serta tidak terlalu sering mengonsumsi buah dan sayuran segar. Selain itu, sebagian responden juga mengaku sering merasa lelah, kurang tidur, dan mengalami stres, yang bisa memengaruhi kesehatan tubuh dan menyebabkan kadar hemoglobin menurun.

Rata-rata Kadar Hb Sesudah Diberikan Kombinasi Jus Buah Naga dan Pisang Ambon Pada Remaja Putri di SMKN 1 Bukittinggi

Variabel	N	Mean	Standard Deviasi	Min	Max
Posttest	1	12.6	0.43	11.9	13.2
t	0	2		0	0

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis didapatkan bahwa dari 10 orang responden didapatkan rata-rata kadar hb remaja putri sebelum diberikan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon adalah 12.62 mg/dl.

Menurut asumsi peneliti, Kadar hemoglobin mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum dilakukan pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon karena kandungan dari buah naga zat besi 0,65 mg, protein 0,229 g, lemak 0,61 g, serat, karoten, kalsium, fosfor 36,1 mg, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin (B1,B2,B3) dan vitamin C 9 mg. Kandungan zat besi, vitamin B, dan vitamin C dalam buah naga tersebut dapat membantu proses metabolisme tubuh serta bisa meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu,

pada pisang ambon mengandung zat besi 0,02 mg, Vitamin C 9 mg, B1, B2, B6, fosfor 28 mg, dan kalium 435 mg yang dapat membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.

Terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada setiap responden setelah mengonsumsi kombinasi jus buah naga dan pisang ambon. Berdasarkan asumsi peneliti dan hasil wawancara dengan responden, faktor utama yang memengaruhi perbedaan tersebut adalah kebiasaan responden selama masa intervensi. Responden yang mengalami kenaikan kadar hb yang lebih tinggi memiliki pola makan yang lebih baik dan rajin sarapan. Sementara itu, responden yang memiliki kenaikan kadar hb lebih rendah masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan instan, dan minum teh dan kopi. Peneliti juga berasumsi bahwa perbedaan tingkat stres, aktivitas fisik, serta kualitas istirahat juga memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin karena sebagian responden mengatakan sering begadang, stress dan sering merasa lelah.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisa bivariat dilakukan terlebih dahulu uji distribusi normal dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika p value > 0,05 berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah Paired Sample T-Test. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan tingkat normalitas sebaran data hasil penelitian dan juga merupakan uji persyaratan untuk menentukan jenis hipotesa yang digunakan.

Variabel	Shapiro-Wilk	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.612	Terdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	0.631	Terdisitribusi Normal

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas (Shapiro Wilk) didapatkan nilai $p > 0,05$ dan hal ini menunjukkan distribusi data hasil penelitian normal, sehingga memenuhi syarat untuk melakukan uji statistic parametric dalam uji *Paired Sampel Test*.

B. Analisa Bivariat

Rata-rata Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Naga dan Pisang Ambon Terhadap Kadar Hb Remaja Putri

Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon terhadap kadar hemoglobin remaja putri di SMK N 1 Bukittinggi. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sampel Test* dimana uji ini digunakan untuk melihat hasil nilai *Pretest* dan *Posttest* pada responden.

Rata-rata Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Naga dan Pisang Ambon Terhadap Kadar Hb Remaja Putri di SMKN 1 Bukittinggi Tahun 2025

Varia bel	N	Me an	Stand ar Devia si	Selis ih	P. Val ue
<i>Pretest</i>	10	11.37	0.38	1.25	0.000
<i>Postte st</i>	10	12.62	0.42		

Berdasarkan hasil *Paired Sampel Test* dari tabel 5.4 diketahui rata-rata kadar Hb sebelum intervensi adalah 11.37 mg/dl. Sedangkan kadar Hb setelah dilakukan intervensi memiliki peningkatan rata-rata

yaitu 12.62 mg/dl dan rata-rata perbedaan rata-rata 1.25 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa pada data kadar Hb setelah mengonsumsi kombinasi jus buah naga dan pisang ambon lebih tinggi dibandingkan data kadar Hb sebelum mengonsumsi kombinasi jus buah naga dan pisang ambon, sebaran data test akhir semakin lebar dengan standar deviasi eror yang semakin tinggi dengan nilai sig. (2-tailed) adalah 0.000 yang berarti nilai $p < 0,05$ sehingga hasil test awal dan test akhir mengalami perubahan yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kadar Hb sebelum diberikan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon (*pre-test*) dan sesudah diberikan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon (*post-test*). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK N 1 Bukittinggi Tahun 2025.

Menurut asumsi peneliti, pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon secara rutin kepada remaja putri dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb). Peningkatan dapat terjadi karena pada kandungan gizi yang terdapat dalam kedua jenis buah tersebut, buah naga dan pisang ambon memiliki manfaat dalam mendukung proses pembentukan hemoglobin. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa semua responden memiliki kadar hemoglobin awal yang hampir sama, yaitu berada pada kategori anemia ringan. Namun, setelah diberikan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon selama tujuh hari berturut-turut, peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi pada masing-masing responden menunjukkan perbedaan yang bervariasi. Menurut asumsi peneliti, meskipun seluruh responden memperoleh perlakuan dan dosis intervensi yang sama, namun perbedaan peningkatan kadar Hb

disebabkan oleh perbedaan kondisi individu, pola makan, serta gaya hidup setiap responden. Dari hasil wawancara langsung, responden yang mengalami kenaikan kadar hemoglobin lebih tinggi memiliki pola makan yang lebih baik dan teratur, rajin sarapan, rutin mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayur hijau, hati ayam, telur, serta suka mengonsumsi buah-buahan. Gaya hidup mereka juga relatif sehat, di mana responden dengan kenaikan Hb yang lebih tinggi memiliki waktu istirahat cukup dan tidak sering begadang. Sebaliknya, responden yang mengalami kenaikan kadar hemoglobin lebih rendah cenderung memiliki pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat. Responden sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan instan, serta memiliki kebiasaan minum teh manis atau kopi setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain itu, beberapa responden juga mengatakan sering begadang dan merasa lelah akibat aktivitas sekolah yang padat

SIMPULAN

Hasil penelitian ini terhadap 10 orang remaja putri anemia yang terdapat di SMK N 1 Bukittinggi Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui rata-rata Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum Intervensi Kombinasi Jus Buah Naga dan Pisang Ambon adalah 11.37 gm/dl dengan standar deviasi 0.38.
2. Diketahui rata-rata Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sesudah Intervensi Kombinasi Jus Buah Naga dan Pisang Ambon adalah 12.62 mg/dl dengan standar deviasi 0.43.
3. Ada pengaruh pemberian kombinasi jus buah naga dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di SMK N 1 Bukittinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil Uji Statistik

Paired sample T-test dengan p value=0,000< 0,05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Prima Nusantara Bukittinggi dan pihak terkait yang memfasilitasi penelitian ini

REFERENSI

- Amalina, N., Kasoema, R. S., & Yani, L. (2023). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL* (Nurul Amalina1), Rahmi Sari Kasoema2, Linda Yani3). 5, 928–938.
- Azizah LN, Sagita YD, Sanjaya R, Isnaini M. Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. *J Matern Aisyah*. 2024;5:182–191.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
- Bawono Y. Perkembangan anak dan remaja. Ed ke-4. Solok: Penerbit Andalas; 2023.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. Data prevalensi anemia remaja putri tahun 2025. Bukittinggi: Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi; 2025.
- Dyantika I. Pembentukan hemoglobin [Internet]. 2020. Available from: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/berapa-lama-pembentukan-hemoglobin-dari-asupan-fe>

- Fitriah IP, Saputri LA, Bebasari M, Eravianti E, Merry YA, et al. Konsumsi buah pisang ambon (*Musa paradisiaca* L. var. *sapientum*) dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *J Ilmu Kesehat.* 2024;8(1):108–114.
- Handayani S. Asuhan kebidanan pada remaja. *J Kesehat.* 2022;15(2):1–23.
- Ishak S, Purnama Y, et al. Metodologi penelitian kesehatan [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021. Available from: http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Jasmine K. Buku pedoman kader kesehatan remaja cegah anemia. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup; 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. Mengenal gejala anemia pada remaja [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-gejala-anemia-pada-remaja>
- Mawaddah S, Noorjanah M. Efektivitas pemberian tablet Fe dan jus pisang ambon terhadap kadar hemoglobin. *J Forum Kesehat Media Publ Kesehat Ilm.* 2023;12(2):71–78.
- Nova H, D., Yeltra Armi, & Mutia Felina. (2024). The Effect of Giving Dates (*Phoenix dactylifera*) on Hemoglobin Levels in Anemic Adolescent Girls at Prima Nusantara Vocational School, Bukittinggi, Indonesia. *Eureka Herba Indonesia*, 5(1), 433–435. <https://doi.org/10.37275/ehi.v5i1.115>
- Nova H, D., Yeltra Armi, Mutia Felina, Zaharatul Hikmah, & Riri Aprianti. (2024). The Hematopoietic Potential of Tamarillo (*Cyphomandra betacea*) and Pitaya (*Hylocereus* spp.) Juices in Anemia Management: A Randomized Controlled Trial in Bukittinggi, West Sumatra, Indonesia. *Eureka Herba Indonesia*, 5(3), 492–502. <https://doi.org/10.37275/ehi.v5i3.125>
- Nova HD, Armi Y, Felina M. The effect of giving dates (*Phoenix dactylifera*) on hemoglobin levels in anemic adolescent girls. *Eureka Herba Indones.* 2024;5(1):433–435.
- Nova, D., & Mirza Irawati, dan. (2021). HUBUNGAN KONSUMSI TABLET FE PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN ANEMIA. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 129. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/enaramedika/indexp>
- Olii N. The effect of dragon fruit jelly and juice toward hemoglobin level on pregnant women. *Media Kesehat Masy Indones.* 2020;16(2):153–160.
- Polwandari F, Saraswati DE, Syahridayanti, Agustina, Teja NM, Afriyani L, et al. Asuhan kebidanan remaja. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2023.
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. Banjarmasin: CV Mine; 2019.
- Ramadhanti IP, H DN. Asuhan kebidanan anemia pada remaja Indonesia.

- Padang: CV Pustaka Inspirasi Minang; 2025.
- Ramadhanti, I. P., Lubis, K., Nova, D., & Putri, N. H. (2023). KUKUSAN PAKIS JUKUT (Diplazium Esculentum Swartz) PADA KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(2), 159–166. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i2.2475>
- Ramadhanti, indah P. (2025). Pemberdayaan Kader Parodi Sehati (Penggerak Reproduksi Sehat Optimal) Upaya Preventif Masalah Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Abdidas*, 6(2), 168–176.
- Ratu P, Kurniyati. Pemberian tablet Fe dan pisang ambon berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri. *J Kesehat*. 2025;13(1):62–71.
- Rohanah R, Puspita RR, Wijaya RD, Pratiwi RD, Hareva JA. Buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) dan buah bit (*Beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(6):465–472.
- Rosita L, Cahya AA, Arfira RF. Hematologi dasar [Internet]. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2019. Available from: <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/33788>
- Saraswati I. Hubungan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar siswa SMA. *J Med Utama*. 2021;2(4):1187–1191.
- Sitepu SA, Hutabarat V. Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. *J Online Keperawatan Indones*. 2020;3(2):73–81.
- Syahrial. Remaja sehat bebas anemia [Internet]. Padang; 2021. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Utami A. Buku ajar kesehatan reproduksi remaja [Internet]. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan; 2020. Available from: <https://eprints.uad.ac.id/24395/1/buku%20ajar%20KRR.pdf>
- Wibowo N, Rima I, Rabbania H. Anemia defisiensi besi pada kehamilan [Internet]. Jakarta: UI Publishing; 2021. Available from: <https://www.pogi.or.id/wp-content/uploads/download-manager-files/Anemia-Defisiensi-Besi-Pada-Kehamilan.pdf>
- Yuliasuti ER, Dewi E, Sudiaz R, Apriyadi TE, Baroroh RA, Katmo. Budidaya pisang. Jakarta: Direktorat Jenderal Hortikultura; 2020.
- Yusrin NA, Ananti Y, Merida Y. Efektivitas seduhan daun labu siam dan daun salam terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri. *J Heal*. 2023;10(2):177–185.