

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id**Journal of Health (JoH)**

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



Effectiveness of Fe Tablets and California Papaya Fruit Supplement (Carica Papaya L) on Hemoglobin Increase on Young Women at Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus

Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Tambahan Buah Pepaya California (*Carica Pepaya L*) Terhadap Peningkatan hemoglobin Pada Remaja Putri di Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus

Nurul Kamila^{1*}, Indah Puspitasari², Dwi Astuti³

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus Indonesia

ABSTRACT

Background: Anemia remains a global health problem, with a prevalence of 29.9% among women aged 15–49 years according to the 2023 Basic Health Research. In adolescent girls, anemia is commonly caused by iron deficiency and the menstrual cycle. Efforts to enhance iron absorption can be supported by consuming iron tablets combined with vitamin C-rich sources, such as papaya. **Objective:** This study aimed to assess the effectiveness of iron tablets combined with papaya fruit (*Carica papaya L.*) in increasing hemoglobin levels among adolescent girls. **Methods:** The study employed a quasi-experimental design with two pre-test–post-test groups. **Results:** The t-test results showed a significant increase in hemoglobin levels in both groups ($p < 0.05$), with a mean difference of 0.58 g/dl higher in the intervention group than in the control group. **Conclusion:** These findings indicate that the combination of iron tablets and papaya fruit is more effective in increasing hemoglobin levels among adolescent girls at the Nurul Qur'an MAN 1 Kudus Tahfidz boarding school.

Keywords: Fe Tablets, Papaya Fruit, Haemoglobin Levels**INFORMASI ARTIKEL**

Diterima : 11 Agustus 2025
 Direvisi : 02 Desember 2025
 Disetujui : 02 Desember 2025
 Dipublikasi : 31 Januari 2025

KORESPONDENSI

Nurul Kamila
 32021170011@std.umku.ac.id

Copyright © 2026 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Latar Belakang: Anemia masih menjadi masalah kesehatan global, dengan prevalensi 29,9% pada perempuan usia 15–49 tahun menurut RISKESDAS 2023. Pada remaja putri, anemia umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi dan siklus menstruasi. Upaya untuk meningkatkan penyerapan zat besi dapat dilakukan melalui konsumsi tablet Fe yang dikombinasikan dengan sumber vitamin C, seperti buah pepaya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas pemberian tablet Fe yang dipadukan dengan buah pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Metode:** Desain penelitian menggunakan quasi-experimental dengan dua kelompok pre-test–post-test. **Hasil:** Hasil uji t menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kedua kelompok ($p < 0,05$), dengan *mean difference* peningkatan sebesar 0,58 g/dl lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi tablet Fe dan buah pepaya lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus.

Kata Kunci: Tablet Fe, Buah Pepaya, Kadar Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Secara global, prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun mencapai 29,9%, dengan kawasan Asia Tenggara menjadi wilayah dengan angka tertinggi yaitu 46,6% (World Health Organization, 2023). Di tingkat nasional, Jawa Tengah tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi anemia tertinggi kedua di Pulau Jawa, yaitu 57,7% (Stabler & Allen, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan komprehensif.

Pemerintah Indonesia telah menargetkan cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sebesar 58% dan pada ibu hamil 80% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023). Salah satu program yang dijalankan adalah pemberian TTD melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada tingkat SMP dan SMA, dengan jadwal minum TTD bersama setiap minggu (Islamilenia dkk., 2023).

Hal ini penting karena masa remaja merupakan periode transisi yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja, khususnya remaja putri, membutuhkan status gizi yang baik untuk mendukung produktivitas dan potensi sebagai generasi penerus bangsa (Wigati & Nisak, 2022).

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan pertumbuhan, serta menurunnya prestasi belajar. Kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat karena kehilangan darah saat menstruasi. Pada beberapa kasus, menstruasi dapat terjadi dua kali dalam sebulan, yang berpotensi meningkatkan risiko anemia (Astuti dkk., 2023; Gusniawati dkk., 2024). Tablet Fe digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin, terutama saat menstruasi, ketika tubuh kehilangan darah dalam jumlah lebih besar (Muthia dkk., 2024).

Salah satu cara untuk meningkatkan efektivitas tablet Fe adalah melalui konsumsi vitamin C, yang berperan membantu penyerapan zat besi. Buah pepaya sebagai sumber vitamin C dapat meningkatkan daya serap zat besi dalam tubuh, sehingga berpotensi membantu peningkatan kadar hemoglobin. Sebaliknya, konsumsi teh, kopi, dan mineral tertentu dapat menghambat penyerapan Fe (Marsaulina, 2023; Putri dkk., 2023; Wigati dkk., 2021).

Meskipun penelitian mengenai suplementasi Fe dan vitamin C telah banyak dilakukan, belum banyak penelitian yang secara khusus menilai efektivitas kombinasi tablet Fe dan buah pepaya pada remaja putri yang tinggal di lingkungan pondok tahfidz, yang memiliki pola aktivitas, beban belajar, dan pola makan yang khas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan bukti ilmiah yang relevan dengan konteks lokal.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Efektivitas pemberian tablet Fe dan tambahan buah papaya California (*Carica Pepaya L*) terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus.

METODE

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor KEPK 0108223319 dan Ethical Clearance Nomor 118/Z-7/KEPK/UMKU/2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Experimental jenis *Two-Group Pre-test-Post-test*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mendapatkan tablet Fe dan tambahan buah pepaya, serta kelompok kontrol yang hanya menerima tablet Fe. Perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan diukur pada kedua kelompok untuk melihat efektivitas intervensi.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswi Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin berdasarkan jumlah populasi $N = 100$ sehingga diperoleh total 50 responden yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 25 remaja putri pada kelompok intervensi dan 25 remaja putri pada kelompok kontrol. Kriteria inklusi

meliputi remaja putri berusia 13–18 tahun, berdomisili di pondok, tidak sedang mengonsumsi suplemen zat besi lainnya, serta bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi adalah remaja dengan penyakit kronis yang memengaruhi kadar hemoglobin, mengalami perdarahan abnormal, atau tidak mengikuti intervensi secara lengkap.

Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat hemoglobin digital EasyTouch GCHb yang memiliki validitas baik untuk pemeriksaan Hb secara kapiler. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk mencatat proses pemantauan, termasuk kepatuhan konsumsi tablet Fe dan buah pepaya. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran kadar hemoglobin (pre-test), kemudian pemberian intervensi sesuai kelompok masing-masing, pemantauan rutin selama periode intervensi, dan diakhiri dengan pengukuran ulang kadar hemoglobin (post-test).

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 23 for Windows. Uji normalitas terlebih dahulu digunakan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal sehingga layak dianalisis menggunakan uji parametrik. Perbedaan perubahan kadar hemoglobin antara kelompok intervensi dan kontrol diuji menggunakan Independent T-Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, sehingga hasil dianggap bermakna secara statistik apabila memenuhi nilai tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	usia	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
		Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	14	2	7.7	6	24
2.	15	7	26.9	3	12
3.	16	7	26.9	8	32
4.	17	9	36.0	8	32
Jumlah		25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan distribusi usia responden pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden berusia 17 tahun (36%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 16 dan 17 tahun (masing-masing 32%). Secara keseluruhan, distribusi usia pada kedua kelompok relatif seimbang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi

No	Kategori	sebelum		sesudah	
		Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	Normal	7	28	25	100
2.	Anemia Ringan	18	72	0	0
3.	Anemia Sedang	0	0	0	0
4.	Anemia Berat	0	0	0	0
Jumlah		25	100	25	100

Berdasarkan tabel 2 diatas kadar hemoglobin sebelum diberikan tablet Fe dan buah pepaya California remaja putri mengalami kadar Hb normal sebanyak (28%), remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak (72%), setelah diberikan tablet Fe dan buah pepaya Chalifornia seluruh remaja putri mengalami peningkatan kadar Hb normal sebanyak (100%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	Normal	2	8	25	100
2.	Anemia Ringan	22	88	0	0
3.	Anemia Sedang	1	4	0	0
4.	Anemia Berat	0	0	0	0
Jumlah		25	25	100	25

Berdasarkan tabel 3 diatas kadar hemoglobin sebelum diberikan tablet Fe remaja putri mengalami kadar Hb normal sebanyak (8%), remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak (88%), remaja putri yang mengalami anemia sedang sebanyak (4%). Sedangkan setelah diberikan tablet Fe seluruh remaja putri mengalami peningkatan kadar Hb normal sebanyak (100%).

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Kelompok	Status pengukuran	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig
Kontrol	Sebelum	0.958	25	0.325
	Sesudah	0.945	25	0.162
Intervensi	Sebelum	0.939	25	0.120
	Sesudah	0.948	25	0.180

Berdasarkan tabel 4 di atas Seluruh data pada kedua kelompok menunjukkan $p > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis lanjutan dapat menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 5. Pengaruh pemberian tablet Fe dan buah pepaya terhadap kenaikan kadar Hb

	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	Mean Difference	P value
Sebelum	11.66	0.36	11.0-12.2	1.22	0.00
Sesudah	12.88	0.55	12.0-13.9		

Berdasarkan tabel 5 diatas pada kelompok intervensi didapatkan hasil peningkatan kadar hb sebelum dan setelah diberikan tablet fe dan buah pepaya California. Kadar hb normal (100%). Dari peningkatan hb ini juga didapatkan p value sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$. Maka H_a diterima yang berarti "Terdapat pengaruh pemberian tablet Fe dan tambahan buah pepaya california (*Carica Pepaya L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Kelompok Intervensi".

Tabel 6. Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb

	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	Mean Difference	P value
Sebelum	11.30	0.44	10.0-12.1	1.0	0.00
Sesudah	12.30	0.34	12.0-13.2		

Berdasarkan tabel 6 diatas pada kelompok kontrol didapatkan hasil peningkatan kadar hb sebelum dan setelah diberikan tablet Fe. Kadar hb normal (100%). Dari peningkatan hb ini juga didapatkan p value sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$. Maka H_a diterima yang berarti "Terdapat pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Kelompok kontrol".

Tabel 7. Perbedaan Efektivitas Pemberian Tablet Fe dengan Pemberian Tablet Fe dan Buah pepaya Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Kadar Hb	Mean	Mean Difference	Standar Dev Difference	P value
Kelompok intervensi	12.88	0.58	0.13	0,000
Kelompok kontrol	12.30			

Berdasarkan tabel 7 uji t independent untuk melihat perbedaan kadar Hb antara kelompok tablet Fe dengan kelompok tablet Fe dan buah pepaya diperoleh hasil ρ value sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05), yang menunjukkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok tablet Fe dengan kelompok tablet Fe dan buah pepaya pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an Man1 Kudus.

PEMBAHASAN

Pengaruh Tablet Fe dan buah pepaya California terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an Man1 Kudus

Berdasarkan perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan buah pepaya California didapatkan kenaikan kadar Hb dengan peningkatan 100%. Dari peningkatan kadar Hb ini didapatkan ρ value sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05). maka H_a diterima yang berarti "ada pengaruh pemberian tablet Fe dan buah pepaya California terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Kelompok intervensi" pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an Man1 Kudus.

Penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buah- buahan diantaranya adalah buah pepaya. Pepaya mengandung banyak vitamin B2, vitamin B3, Ca, fosfor, dan seng yang membantu menambah kadar hemoglobin. Selain meningkatkan absorpsi dan metabolisme zat besi, vitamin C diperlukan untuk pematangan eritrosit atau sel darah merah (Mardiana, 2020; Pramesti dkk., 2024)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Dwi Putri Dkk (2023) Tentang Efektivitas pemberian tablet Fe ditambah buah pepaya (carica pepaya l) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia. didapatkan hasil Nilai Korelasi antara sebelum dan sesudah pemberian tablet fe tersebut menunjukkan hasil uji statistic t-test didapatkan p value 0.003 (<0.05). Penelitiann yang sama juga dilakukan oleh Ivansri Marsaulina (2023) tentang pemanfaatan buah pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja siswi smp perguruan islam modern Amanah medan tahun 2023. didapatkan hasil nilai Sig (signifikansi) sebesar p valu= 0.034<0.05. Ke dua penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa kadar Hb responden sebelum diberikan tablet Fe memiliki kadar Hb berbeda-beda (Marsaulina, 2023; Putri dkk., 2023).

Pengaruh Tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an Man1 Kudus

Berdasarkan perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe mengalami kenaikan kadar Hb dengan peningkatan 100%. Dari peningkatan kadar Hb ini didapatkan ρ value sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05). maka H_a diterima yang berarti "ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Kelompok kontrol" pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur'an Man1 Kudus.

Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kuangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia. Diketahui jika zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh. Setiap tablet besi mengandung 200 mg fero sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,400 asam folat. Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah melalui pemberian suplemen tablet Fe berupa zat

besi (60 mg FeSO₄) dan asam folat (0,400 mg) pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun (Astuti dkk., 2023; Gede Mahisa Taruna dkk., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moch. Rohman Dkk (2024) Tentang pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hemoglobin siswi kelas 11 jurusan ips di Man 4 Denanyar Jombang didapatkan hasil Nilai Korelasi antara sebelum dan sesudah pemberian tablet fe tersebut menunjukkan hasil p value uji T Paired: Hasil = 0,000. Penelitiann yang sama juga dilakukan oleh Yulisetyaningrum Dkk (2023) tentang pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja dengan anemia, didapatkan hasil nilai Sig (signifikansi) sebesar $0.000 < 0,05$. Ke dua penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa kadar Hb responden sebelum diberikan tablet Fe memiliki kadar Hb berbeda-beda (Keperawatan dkk., 2024; Yulisetyaningrum dkk., 2023).

Perbedaan Efektivitas Pemberian Tablet Fe dengan Pemberian Tablet Fe dan Buah pepaya California Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Hasil penelitian yang telah dilakukan baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat bahwa masing-masing perlakuan berpengaruh signifikan terhadap kenaikan kadar Hb dengan ρ value sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$. maka H_a diterima yang berarti “ada perbedaan efektivitas antara kelompok tablet Fe dengan kelompok tablet Fe dan buah pepaya California” pada remaja putri di pondok Tahfidz Nurul Qur’an Man1 Kudus. untuk melihat perlakuan yang lebih efektivitas antara pemberian tablet Fe dengan tablet Fe dan buah pepaya dapat dilihat bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu dengan memberikan tablet fe dan buah pepaya California memiliki rata-rata 0,58 gr/dl lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya memberiakn tablet Fe saja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cut Nurhasanah Dkk (2020) Tentang *The Effectively of Papaya Consumption (Carica papaya Linn.), Vitamin C, and Fe Tablets in Improving Hemoglobin Levels for Adolescent Girls with Anemia in Polytechnic of Health-Ministry of Health, Aceh* didapatkan hasil Nilai Korelasi antara sebelum dan sesudah pemberian tablet fe tersebut menunjukkan hasil p value uji T Paired: Hasil = $< 0,05$ (Nurhasanah dkk., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan vivi Dkk (2022) tentang Efektivitas pemberian tablet Fe ditambah buah pepaya (carica pepaya l) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia. Dengan hasil penelitian rata - rata kadar hemoglobin pada remaja putri anemia sebelum diberikan tablet Fe ditambah buah papaya mengalami peningkatan kadar hemoglobin rata-rata 0.750 gr/dl dan pada kelompok yang hanya diberikan tablet Fe rata-rata mengalami peningkatan 0.714 gr/dl. Dilihat dari hasil uji statistic t-test didapatkan p value 0.003 (< 0.05)(Putri dkk., 2023)

Peningkatan kadar Hb responden yang mengkonsumsi tablet Fe dan buah pepaya California lebih Efektif dikarenakan buah pepaya California yang mengandung vitamin C yang dapat mempercepat penyerapan tablet Fe, hal itu dibuktikan oleh penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri Pondok Tahfidz yang patuh meminum tablet Fe dan buah pepaya 100 gram. Sehingga dengan mengkonsumsi tablet Fe dan buah pepaya California penyerapan tablet Fe lebih bagus, dan peningkatan kadar Hb menjadi lebih bagus.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe yang dikombinasikan dengan buah pepaya lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja. Dengan demikian, konsumsi tablet Fe bersama sumber vitamin C alami seperti pepaya dapat direkomendasikan sebagai strategi pendukung dalam program pencegahan anemia,

khususnya pada pelaksanaan program Tablet Tambah Darah (TTD) di lingkungan sekolah maupun madrasah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. T., Nurhayati, L., Saputro, R., & Bhakti, A. K. (2023). Pemberian tablet Fe terhadap anemia pada remaja putri: A literature review. *JurnalKeperawatan*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.56186/jkkb.109>
- Gusniawati, L., Nency, A., & Hidayani, H. (2024). Pengaruh pemberian bubur kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMP KH Hasan Arif Banyuwangi Garut tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2317–2329. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2745>
- Islamilenia, N. S., Aini, G. N., Kurniati, I. D., & Amygda, R. (2023). Penyuluhan menggunakan video edukasi untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi Fe pada remaja putri di SMPN 36 Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 246–251. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.262>
- Keperawatan, M. S., Jombang, S. P., Reproduksi, D., Maternitas, D., Syarifah, A. S. (2024). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin siswi kelas 11 jurusan IPS di MAN 4 Denanyar Jombang. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2393>
- Mahisa Taruna, W. G., Mahayani, I. A. M., Mahdaniyati, A. S., & Shammakh, A. A. (2023). Hubungan pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja wanita risiko anemia. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 2(11), 2574–2581. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i11.674>
- Mardiana, F. (2020). *The effect of papaya fruit consumption on hemoglobin levels of anemic pregnant women receiving Fe supplementation in the Cisayong Health Center area*. *Mitra Kencana Journal of Nursing and Midwifery*, 4(1). https://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/100?utm_source=chatgpt.com
- Marsaulina, I. (2023). Kadar hemoglobin pada remaja siswi SMP Perguruan Islam Modern Amanah Medan tahun 2023. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v8i2.4348>
- Muthia, G., Syofiah, N., Maidelwita, Y., & Hayati, I. (2024). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe di SMAN 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5056–5063. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28317>
- Nurhasanah, C., Yushida, Y., & Hanum, N. (2020). *The effectiveness of papaya consumption (Carica papaya Linn.), vitamin C, and Fe tablets in improving hemoglobin levels among anemic adolescent girls*. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(B), 258–261. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4076>
- Pramesti, N. D., Lindayani, E., & Sukaesih, N. S. (2024). Pengaruh pepaya dan kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia: Scoping review. *Jurnalners*, 8(93), 1297–1305. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/25799?utm_source=chatgpt.com
- Putri, V. D., Aini, A., Soleha, M., & STIKES Al-Ma'arif Baturaja. (2023). Efektivitas pemberian tablet Fe ditambah buah pepaya (Carica papaya L.) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2). https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/242
- Stabler, S. P., & Allen, R. H. (2004). *Vitamin B12 deficiency as a worldwide problem*. *Annual Review of Nutrition*, 24, 299–326. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.24.012003.132440>
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i1.1517>

- Wigati, A., Nisak, A. Z., & Azizah, N. (2021). Kejadian anemia berdasarkan kepatuhan ibu hamil dalam konsumsi tablet Fe. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(2), 7. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1008>
- Yulisetyaningrum, Y., Suwanto, T., Rahmawati, A. M., & Maryati, A. (2023). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja dengan anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 300–306. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1696>