



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 8000-8009

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektivitas Teh Daun Kelor Dan Teh Rosela Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Anemia Ringan Di UPT. Puskesmas Airgegas Tahun 2023

Novita Dewisari<sup>1✉</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>, Salfia Darmi<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [novie.tyo86@gmail.com](mailto:novie.tyo86@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia. Anemia pada remaja dapat meningkatkan risiko menurunnya kesehatan reproduksi, gangguan perkembangan motorik, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teh daun kelor dan teh rosela terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia ringan di UPT. Puskesmas Airgegas. Metode yang digunakan adalah study case literatur review. Penelitian ini dilakukan di UPT. Puskesmas Airgegas pada bulan Januari 2023. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berkunjung di UPT. Puskesmas Airgegas. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah anemia ringan. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan kadar hb responden 1 sebelum diberikan intervensi teh daun kelor adalah 11 gr/dl dan kadar hb setelah diberikan intervensi teh daun selama 2 minggu kelor adalah 12,7 gr/dl sehingga mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,7 gr/dl. Sedangkan kadar hb responden 2 sebelum diberikan intervensi teh rosella adalah 11,1 gr/dl dan kadar hb setelah diberikan intervensi teh rosella selama 2 minggu adalah 12,2 gr/dl sehingga mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,1 gr/dl. Dapat disimpulkan efektivitas pemberian teh daun kelor dalam peningkatan kadar hemoglobin lebih cepat dibandingkan pemberian teh rosella. Diharapkan remaja dapat mengimplementasikan penggunaan teh daun kelor dan teh rosella dalam mengatasi masalah anemia. Dan juga di harapkan bisa konsumsi teh secara rutin untuk minuman sehari-hari.

Kata Kunci : *anemia, teh kelor, teh rosela*

## Abstract

Every month, young women will experience menstruation, during which they will be at risk of anemia. Anemia in adolescents can increase the risk of reproductive health problems, impaired motor development, reduced intelligence levels, reduced learning achievement, reduced fitness, and impaired height growth. This study aims to determine the effectiveness of Moringa leaf tea and roselle tea in increasing hemoglobin levels in mildly anemic adolescents at UPT. Airgegas Health Center. The method used is a literature review case study. This research was conducted at UPT. Airgegas Health Center in January 2023. The population in this study were teenagers who visited UPT. Airgegas Health Center. The sample size required for this study is 2 teenagers who experience mild anemia problems. The sampling technique in the research was purposive sampling. The research results showed that the HB level of the first respondent before being given the Moringa leaf tea intervention was 11 gr/dl and the HB level after being given the Moringa leaf tea intervention for 2 weeks was 12.7 gr/dl, resulting in an increase in HB levels of 1.7 gr/dl. Meanwhile, the second respondent's HB level before being given the Rosella tea intervention was 11.1 gr/dl and the HB level after being given the Rosella tea intervention for 2 weeks was 12.2 gr/dl, resulting in an increase in HB levels of 1.1 gr/dl. It can be concluded that the effectiveness of giving Moringa leaf tea in increasing hemoglobin levels is faster than giving rosella tea. It is hoped that teenagers can implement the use of Moringa leaf tea and rosella tea to overcome the problem of anemia. And it is also hoped that you can consume tea regularly as a daily drink.

Keyword: *anemia, Moringa tea, Rosella tea*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi penting dari fase anak-anak ke kedewasaan, di mana terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang unik dan berkelanjutan. Kehidupan remaja memiliki peran kunci dalam menentukan masa depan suatu bangsa, terutama di Indonesia dengan jumlah penduduknya yang merupakan salah satu yang tertinggi di dunia. Situasi ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas (Ningrum et al., 2018). Masa remaja khususnya remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, diantaranya anemia (Martiasari et al., 2022).

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Basith et al., 2017). Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran

menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Jaelani et al., 2017).

Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan negara berpenghasilan rendah. Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum selesai diatasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain lama menstruasi panjang siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pendapatan orang tua maksimal, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi (Basith et al., 2017; Jaelani et al., 2017).

Data UNICEF tahun 2017, prevalensi anemia yang paling umum di seluruh dunia pada perempuan berusia di atas 15 tahun sebanyak 23% dan 37% wanita hamil. Anemia banyak juga terdapat di negara maju maupun negara yang sedang berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data Dinkes Provinsi Bangka Belitung tahun 2022, jumlah kasus anemia pada remaja ada sekitar 25%. Sementara berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka Selatan ada sebanyak 59.38% remaja anemia. Dan data di wilayah kerja UPT Puskesmas Airgegas dari bulan Agustus – November tahun 2023 ada sebanyak 13 kasus anemia pada remaja.

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi (Zuhriani et al., 2021). Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman dengan konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah seperti teh rosela dan teh daun kelor.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian teh daun kelor cukup efektif terhadap kadar Hb pada wanita penderita anemia. Hasil penelitian didapatkan rerata kadar Hb sebelum konsumsi teh yaitu 10,9 g/dl. Sedangkan rerata kadar Hb setelah konsumsi teh yaitu 12,20 g/dl. Kadar Hb pada kelompok teh mengalami kenaikan 1,3 g/dl. Hal ini membuktikan bahwa pada kelompok perlakuan yang mengonsumsi teh daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Priyas Hastuti & Novita Sari, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan terdapat

efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja yang anemia di Kabupaten Sidrap (Pratiwi, 2020).

Kelor (*Moringa oleifera* Lam) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Menurut hasil penelitian, daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Dalam 100 gram serbuk kelor mengandung banyak asam amino yang disini dapat membantu mencegah terjadinya proses polimerisasi dan presipitasi besi. Selain itu, pada kelor terdapat vitamin C (asam acrobat) yang merupakan bahan pemacu absorpsi besi sangat kuat yang berfungsi sebagai reduktor yang dapat mengubah feri menjadi fero, mempertahankan pH usus untuk tetap rendah sehingga mencegah presipitasi besi dan bersifat sebagai monomeric chelator yang membentuk iron-ascorbate chelate yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Pratiwi, 2020).

Penelitian juga menunjukkan terdapat pengaruh teh rosela terhadap kadar hemoglobin. Hasil dari penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi 11,07 dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah intervensi 11,95. Hasil uji t didapat p value sebesar  $0,00 < 0,05$  (Rohmatin et al., 2021). Hibiscus Sabdariffa L atau yang biasa dikenal dengan bunga rosella merupakan tanaman hias yang tumbuh subur di iklim tropis seperti Indonesia. Tanaman ini terkenal karena bisa dijadikan minuman kesehatan untuk mengobati berbagai kondisi, antara lain anemia, hipertensi, diabetes, dan diuretic (Wijayanti & Retnaningsih, 2023)

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas teh daun kelor dan teh rosela terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia ringan di UPT. Puskesmas Airgegas.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Study case literatur review digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan efektivitas teh daun kelor dan teh rosela terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia ringan di UPT. Puskesmas Airgegas yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan dengan intervensi makanan yang dapat mengatasi anemia pada remaja Penelitian ini dilakukan di UPT. Puskesmas

Airgegas pada bulan Januari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berkunjung di UPT. Puskesmas Airgegas. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah anemia ringan. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan teh daun kelor dan teh rosela.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 pemberian teh daun kelor dengan pemberian teh rosella

Intervensi	Kunjungan 1 Pemeriksaan HB gr/dl (Hari ke 1)	Kunjungan II Pemeriksaan HB gr/dl (Hari ke 4)	Kunjungan II Pemeriksaan HB gr/dl (Hari ke 8)	Kunjungan II Pemeriksaan HB gr/dl (Hari ke 14 )
Pemberian teh daun kelor	11	11,4	12,1	12,7
Pemberian teh rosella	11,1	11,3	11,6	12,2

### Pembahasan

#### A. Teh Daun Kelor Terhadap Kadar Hb Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa kadar hemoglobin responden 1 di UPT. Puskesmas Airgegas sebelum diberikan intervensi teh daun kelor adalah 11 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh daun kelor selama 2 minggu adalah 12,7 gr/dl sehingga mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,7 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Priyas Hastuti & Novita Sari bahwa ada pengaruh teh daun kelor terhadap kadar hemoglobin. Pada kelompok teh daun kelor mengalami rerata peningkatan sebesar 1,3 g/dl. Lama waktu yang dibutuhkan teh daun kelor dalam meningkatkan kadar Hb dalam tubuh selama kurang lebih 2 minggu (Priyas Hastuti & Novita Sari, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teh daun kelor terhadap peningkatan kadar Haemoglobin pada remaja putri ITS RS Dr. Soepraoen Kota Malang (Veronika, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan terdapat efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja yang anemia di Kabupaten Sidrap (Pratiwi, 2020).

Dalam 100 gram serbuk kelor mengandung banyak asam amino yang disini dapat

membantu mencegah terjadinya proses polimerisasi dan presipitasi besi. Selain itu, pada kelor terdapat vitamin C (asam ascorbat) yang merupakan bahan pemacu absorpsi besi sangat kuat yang berfungsi sebagai reduktor yang dapat mengubah feri menjadi ferro, mempertahankan pH usus untuk tetap rendah sehingga mencegah presipitasi besi dan bersifat sebagai monomeric chelator yang membentuk iron-ascorbate chelate yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Hasriani. ST, 2019).

Kelor (*Moringa oleifera* Lam) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Menurut hasil penelitian, daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. (Pratiwi, 2020).

Menurut peneliti teh daun kelor memiliki kandungan zat besi yang tinggi, yang merupakan mineral esensial dalam pembentukan hemoglobin dalam tubuh. Remaja seringkali rentan mengalami defisiensi zat besi karena pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat. Dengan mengonsumsi teh daun kelor secara teratur, remaja dapat meningkatkan asupan zat besi, membantu dalam produksi hemoglobin, dan akhirnya meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

## B. Teh Rosella Terhadap Kadar Hb Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa responden 2 di UPT. Puskesmas Airgegas sebelum diberikan intervensi teh rosella adalah 11,1 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh rosella selama 2 minggu adalah 12,2 gr/dl sehingga mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,1 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rohmatin et al., bahwa ada pengaruh teh rosella terhadap kadar hemoglobin. Hasil dari penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi 11,07 dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah intervensi 11,95. Hasil uji t didapat p value sebesar  $0,00 < 0,05$  (Rohmatin et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh teh rosella terhadap kadar hemoglobin di SMA Al-Ghozali Buduran Arosbaya Barat Bangkalan Madura. Hasil penelitian didapatkan kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum diberikan teh rosella seluruhnya menunjukkan tidak normal  $< 12$  gr/dl sejumlah 36 (100%). Kadar hemoglobin pada remaja putri sesudah diberikan teh rosella sebagian besar normal  $> 12$  gr/dl sejumlah 19 (52.8%). Dari hasil uji statistik wilcoxon rank test diperoleh nilai  $p = 0,000$  dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian teh rosella terhadap peningkatan kadar

hemoglobin pada remaja putri (Tarwihah et al., 2023).

Hibiscus Sabdariffa L atau yang biasa dikenal dengan bunga rosella merupakan tanaman hias yang tumbuh subur di iklim tropis seperti Indonesia. Tanaman ini terkenal karena bisa dijadikan minuman kesehatan untuk mengobati berbagai kondisi, antara lain anemia, hipertensi, diabetes, dan diuretic (Wijayanti & Retnaningsih, 2023).

Tanaman rosella memiliki manfaat yang sangat besar dalam menjaga kesehatan tubuh. Bunga yang berasal dari india dan afrika ini mempunyai banyak kelebihan yaitu mengandung kalsium, vitamin C, D, B1, B2, magnesium, omega-3, betakaroten, dan 18 asam amino esensial untuk tubuh, diantaranya lysine dan agrine. Pada bunga rosella terdapat kandungan kandungan zat besi dan kadar vitamin C yang tinggi dalam bunga rosella yang dapat berperan dalam mengatur penyerapan zat besi (Tarwihah et al., 2023).

Menurut peneliti teh rosella kaya akan vitamin C dan zat besi, yang kedua-duanya penting dalam pembentukan hemoglobin. Vitamin C membantu dalam penyerapan zat besi dalam tubuh, sementara zat besi sendiri adalah komponen utama dari hemoglobin. Dengan mengonsumsi teh rosella secara teratur, remaja dapat meningkatkan asupan vitamin C dan zat besi, merangsang produksi hemoglobin, dan akhirnya meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

#### SIMPULAN

1. Kadar hemoglobin responden 1 di UPT. Puskesmas Airgegas sebelum diberikan intervensi teh daun kelor adalah 11 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh daun kelor selama 2 minggu mengalami peningkatan kadar hemoglobin menjadi 12,7 gr/dl.
2. Kadar hemoglobin responden 2 di UPT. Puskesmas Airgegas sebelum diberikan intervensi teh rosella adalah 11,1 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh rosella selama 2 minggu mengalami peningkatan hemoglobin menjadi 12,2 gr/dl.
3. Perbandingan responden 1 sebelum diberikan intervensi teh daun kelor adalah 11 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh daun selama 2 minggu kelor adalah 12,7 gr/dl sehingga mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,7 gr/dl. Sedangkan responden 2 di UPT. Puskesmas Airgegas sebelum diberikan intervensi teh rosella adalah 11,1 gr/dl dan setelah diberikan intervensi teh rosella selama 2 minggu adalah 12,2 gr/dl sehingga mengalami mengalami peningkatan kadar hb sebesar 1,1 gr/dl.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/Dk.V5i1.3634>
- Dewi, P. D. G. P. (2022). Uji Aktivitas Antibakteri Kombucha Teh Rosella Terhadap Bakteri *Escherichia Coli*. *Poltekkes Denpasar*, 5–24.
- Hasriani. ST. (2019). Efek Pemberian Tablet Besi (Fe) Dan Teh Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Tea) Terhadap Berat Badan Dan Kadar Leukosit Ibu Hamil. PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN SEKOLAH PASCASARJANA UNIVERSITAS HASANUDDIN.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358. <https://doi.org/10.26630/Jk.V8i3.625>
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/V1i218wh>
- Martiasari, A., Susaldi, Mariana Mangoto, S., Rizky Salsabilla, D., Muhayaroh, Saraswati, P., & Inayatul Maula, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Status Gizi Dan Pola Menstruasi Pada Anemia Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 131–137. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V1i3.18>
- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Ningrum, Y. S., Nurhayati, E., & Aryani, F. (2018). Hubungan Antara Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Anemia Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bantul.
- Padmi, D. R. K. N. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGALREJO TAHUN 2017. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA.
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi Dan Hemoglobin Pada Remaja Anemia Di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39–44. <https://doi.org/10.36086/Jpp.V15i1.458>
- Priyas Hastuti, A., & Novita Sari, A. (2022). PENGARUH TEH DAUN KELOR (*Moringa Oleifera* L) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PENDERITA ANEMIA. *Avicenna : Journal Of Health Research*, 5(1), 27–36. <https://doi.org/10.36419/Avicenna.V5i1.590>
- Purwaningsih, R. A. Y. U. (2023). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar

Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Ponpes Bustanul Ulum Kabupaten Jember.  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
Dr. SOEBANDI JEMBER.

- Putra, M. A. H. (2022). PENGARUH TEH ROSELLA (*Hibiscus Sabdariff*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KUALA LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2022. KEMENTERIAN KESEHATAN REBUPLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU PROGRAM STUDI D III GIZI.
- Rohmatin, E., Baturrohmah, M., & Yuliasuti, S. (2021). Pengaruh Teh Rosela Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Karang Sari. *Jurnal Of Midwifery Information*, 1(2), 183–188.  
[Http://jurnal.lbikotatasikmalaya.Or.Id/Index.Php/Jomi/Article/View/34](http://jurnal.lbikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi/article/view/34)
- Sarah Salsabila Khairani. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH SERPONG TAHUN 2018. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH.
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan Dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Siregar, A. A. S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTAI CERMIN TAHUN 2020. In Skripsi. UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.
- Tarwihah, Puspita Ningrum, N., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN, 5, 2741–2751.
- Utami, N. (2022). POTENSI KELOR (*Moringa Oleifera*) SEBAGAI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) IBU HAMIL (LITERATUR REVIEW). POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU PRODI DIPLOMA III GIZI.
- Veronika, R. (2021). Pengaruh Teh Daun Kelor Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri ITS RS DR.Soepraoen Kota Malang. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 1(22), 134–139. <https://ojs.uib.ac.id/index.php/sikenas/issue/view/147>
- Wijayanti, T. R. A., & Retnaningsih, R. (2023). The Effectiveness Of Roselle Kombucha Tea In Increasing Haemoglobin Levels Mice (*Mus Imusculus*) With Anaemic. *Journal Of Agromedicine And Medical Sciences*, 9(2), 90.  
<https://doi.org/10.19184/ams.v9i2.37481>
- Winnie Carey. (2017). Faktor Resiko Anemia Pada Siswi SMP Negeri 25 Kecamatan Medan Labuhan.
- Wiratami, I. S. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Bunga Rosella Terhadap Penurunan

Tekanan Darah Dan Nyeri Sendi Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Puskesmas Siwalankerto Surabaya. *PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA*, 53.

Zuhriani, R., Anggraini, Kurniasari, D., & Suharman. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(3), 144–149. [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/MJ/Article/View/5221](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/MJ/Article/View/5221)