



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 1574-1583

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

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

Pengaruh Pemberian Teh Bunga Rosella Dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Anemia di PMB " M" Toboali Bangka Selatan Tahun 2024

Mira Dahlia^{1✉}, Gaidha Khusnul Pangestu², Uci Ciptiasrini³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: miradahlia87@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masa remaja biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena anemia. Anemia pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, dan kecerdasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh bunga rosella dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia di PMB " M" Toboali Bangka Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah study case literatur review. Penelitian ini dilakukan di PMB " M" Toboali Bangka Selatan pada bulan maret 2024. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di PMB " M" Toboali Bangka Selatan. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah anemia ringan. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan teh rosela dan jus jambu biji. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan responden pertama yang diberikan intervensi teh rosela mengalami peningkatan kadar hb dari 11 gr/dl menjadi 12,0 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,0 gr/dl. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi jus jambu biji mengalami peningkatan kadar hb dari 11,1 gr/dl menjadi 12,5 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl. Dapat disimpulkan bahwa pemberian jus jambu biji lebih baik dalam meningkatkan kadar hb dibandingkan teh rosela. Disarankan remaja dapat mengonsumsi teh rosela dan jus jambu biji untuk mengatasi anemia.

Kata Kunci : *anemia, jus jambu, rosela*

Abstract

Adolescence usually pays great attention to body shape, so many teenagers consume inadequate food. As a result, young women are at higher risk of developing anemia. Anemia in adolescents can increase the risk of reproductive health problems, motor development and intelligence. This study aims to determine the effect of giving rosella flower tea and guava juice on increasing hemoglobin levels in anemic adolescents at PMB "M" Toboali, South Bangka. The method used in this research is a literature review case study. This research was conducted at PMB "M" Toboali South Bangka in March 2024. The population in this study were pregnant women who visited PMB "M" Toboali South Bangka. The sample size required for this study is 2 teenagers who experience mild anemia problems. The two samples underwent intervention, respectively they were given roselle tea and guava juice. The sampling technique in the research was purposive sampling. The research results showed that the first respondent who was given the roselle tea intervention experienced an increase in HB levels from 11 gr/dl to 12.0 gr/dl for 7 days and experienced an increase of 1.0 gr/dl. Meanwhile, the second respondent who was given the guava juice intervention experienced an increase in HB levels from 11.1 gr/dl to 12.5 gr/dl for 7 days and experienced an increase of 1.4 gr/dl. It can be concluded that giving guava juice is better in increasing HB levels than roselle tea. It is recommended that teenagers consume roselle tea and guava juice to treat anemia...

Keyword: *anemia, guava juice, rosella*

PENDAHULUAN

Adolescence atau masa remaja atau adalah masa berlangsungnya perubahan seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung secara cepat. Usia remaja adalah usia pergantian dari kanak-kanak menuju dewasa¹. Anemia dapat terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Karena wanita muda sedang dalam masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi bulanan, mereka lebih rentan kehilangan zat besi. Saat menstruasi, remaja mengalami pendarahan hebat. Selama kehilangan darah, 5 hingga 10% zat besi dalam darah juga hilang, sehingga menyebabkan kekurangan zat besi. Oleh karena itu, remaja putri dengan siklus menstruasi yang tidak normal lebih rentan mengalami anemia (Farindya et al., 2019). Remaja khususnya remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga banyak dari mereka yang mendapat gizi kurang. Hal ini membuat remaja putri lebih rentan mengalami gangguan kesehatan seperti anemia (Martiasari et al., 2022).

Anemia adalah suatu kondisi dimana konsentrasi hemoglobin atau sel darah merah dalam tubuh berada di bawah normal dan jika tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan kesehatan bagi penderitanya. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemas, letih, letih, dan pelupa. Selain itu, anemia juga dapat membuat Anda lebih rentan

terhadap infeksi akibat menurunnya daya tahan tubuh (Basith et al., 2017). Anemia pada remaja dapat memberikan dampak buruk bagi generasi muda. Bila anemia terjadi maka dapat mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi, keterampilan motorik dan perkembangan mental, penurunan kecerdasan, penurunan kemampuan belajar, penurunan tingkat kebugaran, dan pencapaian 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. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia pada wanita 27,3% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 20,3%. Pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami proporsi anemia sebesar 32% dan umur 5-14 tahun sebesar 26,8%, serta kurang lebih dari 21 juta jumlah remaja putri, terdapat 4,8 juta mengalami kekurangan sel darah merah. Kejadian anemia di Indonesia sekitar 50% disebabkan kekurangan zat besi (Kemenkes, 2018). 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).

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi remaja putri, khususnya remaja putri, sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang menjaga kesehatan akan menjadi ibu yang sehat ketika menikah dan hamil. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi, remaja putri perlu memperoleh pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. Ada dua cara untuk mengobati anemia: terapi obat dan terapi non-obat. Tablet (Fe) digunakan untuk pengobatan, namun cara ini seringkali tidak disukai karena bau besi yang sering menyebabkan mual dan muntah (Zuhraeni et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan terobosan yang sehat dan aman dengan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Salah satu makanan yang mengandung zat besi dan sumber vitamin C adalah bunga Rosella. Bunga Rosella tumbuh subur di Indonesia karena memiliki iklim tropis, bunga ini juga tumbuh subur di daerah madura dan mudah didapatkan di lingkungan rumah pedesaan seperti wilayah Arosbaya. Rosella (*Hibiscus Sabdariffa Linn*) juga sangat dikenal karena kelopaknyanya memiliki fungsi sebagai minuman kesehatan. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam kelopak bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa Linn*) dapat membantu penyerapan zat besi sehingga dengan mengonsumsi tablet Fe dan kelopak bunga rosella dapat

meningkatkan kadar hemoglobin dan serum ferritin (Tarwihah et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa teh rosela mempengaruhi kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum tindakan adalah 11,07 dan rata-rata kadar hemoglobin setelah tindakan adalah 11,95. Nilai p dari uji-t adalah <0,00. 0,05 (Rohmatin dkk., 2021). *Hibiscus sabdariffa* L atau biasa dikenal dengan bunga Rosella, *Hibiscus sabdariffa* L merupakan tanaman hias yang tumbuh baik di daerah beriklim tropis seperti Indonesia. Tanaman ini terkenal dengan kemampuannya untuk dijadikan minuman kesehatan untuk mengobati berbagai penyakit seperti anemia, hipertensi, diabetes, dan diuretik (T.R.A. Wijayanti & Retnaningsih, 2023)

Dari berbagai macam jenis buah-buahan, salah satunya yang mengandung tinggi vitamin C adalah buah jambu biji merah (*Psidium guajava* L.). Buah ini mengandung vitamin C yang cukup tinggi yaitu 87 mg/100 gram buah jambu biji merah. Vitamin C yang terkandung didalam buah jambu biji merah berperan sebagai enhancer atau yang dapat mempercepat absorpsi dari zat besi. Vitamin C juga berfungsi dalam meningkatkan absorpsi dari zat besi non heme menjadi empat kali lipat, vitamin C dan zat besi akan membentuk senyawa absorbs kompleks yang mudah larut dan mudah diabsorpsi (Muthmainnah, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji (*Psidium Guajava. L*) terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat (Lathifah et al., 2021). Salah satu zat yang membantu proses penyerapan Fe dalam tubuh adalah vitamin C yang terkandung di dalam jus jambu biji. Hal itu disebabkan karena vitamin C dapat mereduksi ion feri menjadi ion fero. Sehingga zat besi yang terkandung di dalam tubuh dapat diserap secara maksimal oleh tubuh (Fitriani et al., 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB M Toboali Terdapat 2 orang Remaja yang mengalami Anemia. Remaja yang mengalami anemia tersebut mengeluh pusing, mudah mengatuk, letih lesu dan terlihat pucat di bagian bawah kelopak mata. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian teh bunga rosella dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia di PMB " M" Toboali Bangka Selatan Tahun 2024.

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 pengaruh pemberian teh bunga rosella dan

jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia di PMB " M" Toboali Bangka Selatan Tahun 2024 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 PMB " M" Toboali Bangka Selatan pada bulan maret 2024. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di PMB " M" Toboali Bangka Selatan.

Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah anemia ringan. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan teh rosela dan jus jambu biji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengaruh Teh Rosela Terhadap Kadar Hb

Penelitian ini menemukan ada peningkatan pemberian teh rosela terhadap kadar hb remaja. Responden pertama yang diberikan intervensi teh rosela mengalami peningkatan kadar hb dari 11 gr/dl menjadi 12,0 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,0 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Efektivitas Seduhan Teh Rosela Kering Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan Pada kelompok perlakuan dari 15 orang yang menderita anemia, 12 orang (80%) kadar Hb mengalami kenaikan. Pada kelompok kontrol dari 15 orang, 8 orang (53,3%) mengalami penurunan kadar Hb. Analisis t-test kelompok perlakuan $p=0,029$ ($p<0,05$) dan kelompok kontrol $p=0,279$ ($p>0,05$). (Kristiana & Prastiwi, 2019).

Penelitian lain juga menunjukkan pemberian teh rosella berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Al-Ghozali Buduran Arosbaya Barat Bangkalan Madura. Dari hasil uji statistic wilcoxon rank test diperoleh nilai $p = 0,000$ (Tarwihah et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama. 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 $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan kadar hb setelah intervensi (Rohmatin et al., 2021).

Buah rosella sering digunakan dalam berbagai resep, dari minuman hingga masakan karena memiliki rasa yang asam dan khas. Selain itu, juga terkenal akan manfaat kesehatannya yang melimpah, khususnya dalam pengobatan tradisional. Buahnya kaya akan vitamin C dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan (Wiratami, 2019). Kandungan vitamin C yang tinggi dalam kelopak bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa Linn*) dapat

membantu penyerapan zat besi sehingga dengan mengkonsumsi tablet Fe dan kelopak bunga rosella dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan serum ferritin (Tarwihah et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti teh bunga rosela dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri karena kandungan vitamin C yang tinggi dalam bunga rosela membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Dengan demikian, konsumsi teh bunga rosela dapat memberikan tambahan vitamin C yang dapat meningkatkan efisiensi penyerapan zat besi, membantu dalam produksi sel darah merah yang sehat, dan akhirnya meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

B. Pengaruh Jus Jambu Biji Terhadap Kadar Hb

Penelitian ini menemukan ada peningkatan pemberian jus jambu biji terhadap kadar hb remaja. Responden kedua yang diberikan intervensi jus jambu biji mengalami peningkatan kadar hb dari 11,1 gr/dl menjadi 12,5 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava L.*) terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah saat Menstruasi pada Remaja Putri di Asrama MAN 1 Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah (*Psidium guajava L.*) terhadap kadar hemoglobin (Hb) darah saat menstruasi pada remaja putri (Muthmainnah, 2018).

Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin. Kelompok jus jambu biji merah juga menunjukkan peningkatan rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,86 (H. Wijayanti et al., 2021).

Dari berbagai macam jenis buah-buahan, salah satunya yang mengandung tinggi vitamin C adalah buah jambu biji merah (*Psidium guajava L.*). Buah ini mengandung vitamin C yang cukup tinggi yaitu 87 mg/100 gram buah jambu biji merah. Vitamin C yang terkandung didalam buah jambu biji merah berperan sebagai enhancer atau yang dapat mempercepat absorpsi dari zat besi. Vitamin C juga berfungsi dalam meningkatkan absorpsi dari zat besi non heme menjadi empat kali lipat, vitamin C dan zat besi akan membentuk senyawa absorpsi kompleks yang mudah larut dan mudah diabsorpsi (Muthmainnah, 2018).

C. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 pemberian teh rosela dengan pemberian jus jambu biji

Intervensi	Kunjungan 1 Pemeriksaan HB gr/dl (tgl 5)	Kunjungan II Pemeriksaan HB gr/dl (tgl 8)	Kunjungan II Pemeriksaan HB gr/dl (tgl 11)
Pemberian teh rosela	11,0	11,5	12,0
Pemberian jus jambu biji	11,1	11,8	12,5

Penelitian ini menunjukkan konsumsi jus jambu biji lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan teh rosela. Perbandingan responden pertama yang diberikan intervensi teh rosela mengalami peningkatan kadar hb dari 11 gr/dl menjadi 12,0 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,0 gr/dl. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi jus jambu biji mengalami peningkatan kadar hb dari 11,1 gr/dl menjadi 12,5 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji (*Psidium Guajava. L*) terhadap peningkatan kadar Hb di Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat (Lathifah et al., 2021). Dari literature review adalah untuk mereview apakah pemberian jus jambu biji merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Hasilnya menunjukkan pemberian jus jambu biji merah dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia (Winarni et al., 2020)

Jambu biji merupakan salah satu buah yang sangat tinggi kandungan vitamin c. Buah jambu biji memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi dan komposisi yang lengkap. Jambu biji merah selain harganya yang murah jambu biji merah pun mengandung tinggi vitamin C dan zat besi, dan kaya akan asam folat. Jambu biji merah juga mengandung mineral yang dapat memperlancar pembentukan hemoglobin sel darah merah. Vitamin C memiliki peran dalam membantu mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi 3-6 kali, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Winarni et al., 2020).

Menurut peneliti kedua minuman tersebut memiliki potensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin, namun dalam konteks khusus ini, jus jambu biji mungkin lebih efektif. Jus jambu

biji mengandung zat besi yang tinggi, yang merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, jambu biji juga kaya akan vitamin C, yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Di sisi lain, teh rosela memiliki kandungan vitamin C yang cukup tinggi, namun zat besi dalam jumlah signifikan tidak terdapat dalam teh rosela. Oleh karena itu, jus jambu biji mungkin lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena kombinasi zat besi dan vitamin C yang terdapat dalam buahnya.

SIMPULAN

1. Ada pengaruh pemberian teh rosela selama 7 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia dari 11 gr/dl menjadi 12,0 gr/dl
2. Ada pengaruh pemberian jus jambu biji selama 7 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia dari 11,1 gr/dl menjadi 12,5 gr/dl
3. Perbandingan responden pertama yang diberikan intervensi teh rosela mengalami peningkatan kadar hb dari 11 gr/dl menjadi 12,0 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,0 gr/dl. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi jus jambu biji mengalami peningkatan kadar hb dari 11,1 gr/dl menjadi 12,5 gr/dl selama 7 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 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.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304>
- Fitriani, Y., Panggayuh, A., & Tarsikah. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kadar HB pada Ibu Hamil TM III di Polindes Kreet Kec. Bululawang Kab. Malang. *Jurnal EDUMidwifery*, 1(2), 79–86.
- 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*.

- Kristiana, A. S., & Prastiwi, E. D. (2019). Efektivitas Seduhan Teh Rosela Kering Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri di Kota Malang. *Jurnal Wiyata*, 6, 6–12.
- 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>
- Lathifah, N. S., H, Z., & Isnaini, N. (2021). PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DENGAN KONSUMSI JUS JAMBU BIJI (PSIDIUM GUAJAVA. L). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 109–115. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.1725>
- Martiasari, A., Susaldi, Mariana Mangoto, S., Rizky Salsabilla, D., Muhayarah, 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).
- Muthmainnah. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (Psidium guajava L.) terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah saat Menstruasi pada Remaja Putri di Asrama MAN 1 Kota MALANG. *PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG*, 10–27.
- 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.
- 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.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi/article/view/34>
- 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.

- Sulistiyani, E. F. (2018). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava L) Dan Buah Naga Merah (Hylocereus Costaricensis) Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri Anemia*. 28–29.
- 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.
- Wijayanti, H., Ayu Wulandari, D., & Melyani, M. (2021). Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Jus Tomat dengan Jus Jambu Biji Merah terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Hilir. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 71–75. <https://doi.org/10.32763/juke.v14i2.347>
- 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>
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 119–127.
- 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.
- Zuhraeni, 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://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/5221>