

Efektifitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon Dengan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin

Sofia Mawaddah¹, Martha Noorjanah²

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

²Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: sofizline@gmail.com¹⁾

Abstract – Nutritional problems that often occur in adolescent girls are iron deficiency or anemia. Anemia is a lack of red blood cells. One way to prevent anemia is by consuming Ambon banana by juice. The aim of the study was to determine the effectiveness of giving Fe tablets and Ambon banana juice with Fe tablets on hemoglobin levels in female students at SMP16 Petuk Ketimpun, Palangka Raya. This research is a quantitative study with an analytic observational method using a Quasy Experiment study with a two group only pre-post test design. The population in this study were 50 students of SMP 16 Petuk Ketimpun Palangka Raya, namely 25 students in grade 1 and 25 students in grade 2 with a total sample of 30 female teenagers. The results of data analysis using Wilcoxon test obtained p value <0.05 , namely $p = 0.001$ which can be concluded that there is an effect of Fe tablets on increasing hemoglobin levels, Meanwhile, in the Fe table group combined with Ambon banana juice the results obtained $p <0.05$, namely $p = 0.000$ which can be concluded that there is a significant effect between Fe tablets and Ambon banana juice in increasing hemoglobin levels of female students.

Keywords: hemoglobin, Fe tablet, Ambon banana

Abstrak – Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja putri adalah kurangnya zat gizi besi atau anemia. Anemia adalah kekurangan sel darah merah. Salah satu cara untuk mencegah anemia diantaranya dengan mengkonsumsi buah pisang ambon dengan cara di jus. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian tablet fe dan jus pisang ambon dengan tablet fe terhadap kadar hemoglobin pada siswi di SMPN 16 Petuk Ketimpun Kota Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan desain *two group only pre- post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswi SMP 16 Petuk Ketimpun Kota Palangka Raya sebanyak 50 siswi yaitu 25 siswi kelas 1 dan 25 siswi kelas 2 dengan total 30 sampel remaja putri. Hasil analisa data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0.05$, yaitu $p=0,001$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin, Sedangkan, pada kelompok table fe yang dikombinasi dengan jus pisang ambon hasil didapatkan $p <0.05$, yaitu $p=0,000$ yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tablet fe dan jus pisang ambon dalam peningkatkan kadar hemoglobin siswi.

Kata Kunci : hemoglobin, tablet fe, pisang ambon

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja putri adalah kurangnya zat gizi besi atau anemia. Anemia adalah gejala kekurangan (defisiensi) sel darah merah karena kadar hemoglobin yang rendah. Kekurangan sel darah merah akan membahayakan tubuh, sebab sel darah merah berfungsi sebagai sarana transportasi zat gizi dan oksigen yang diperlukan pada proses fisiologis dan biokimia dalam setiap jaringan tubuh. Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan dengan masalah kurang gizi lainnya. Kurang darah yang terjadi pada anak-anak dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya, bahkan perkembangan berfikir juga bisa

terganggu dan mudah terserang penyakit (Soetjningsih, 2015).

Cakupan pemberian Fe remaja putri di Indonesia adalah 48,52 %, di Provinsi Kalimantan Tengah adalah 12,58 % (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Sedangkan untuk wilayah Kalimantan Tengah khususnya di Palangka Raya pemberian Fe remaja putri adalah 35,43 % (Profil Kesehatan Kota Palangka Raya, 2018)

Angka prevalensi anemia pada anak remaja yaitu 47,4 %. Angka kejadian anemia berdasarkan pada kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4 % dan pada usia 15-24 tahun mencapai 18,4 %. Berdasarkan data semua kelompok, remaja putri memiliki prevalansi tertinggi mengalami anemia (Riskesdas, 2013).

Secara umum tingginya prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2014).

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulanya mengalami haid. Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badanya sehingga akan membatasi asupan makanan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Almatsier, 2011).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan beresiko tinggi untuk hamil dan melahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan pada waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu, Pematurlitas, BBLR dan kematian neonatus (Sulistiyoningsih, 2011).

Berdasarkan Profil Kesehatan Tahun 2018, cakupan tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia adalah 48,52%. Hal ini sudah memenuhi target Restra tahun 2018 yaitu 25%. Sedangkan di Provinsi Kalimantan Tengah cakupan tablet tambah darah pada remaja putri yaitu 12,58% menduduki urutan kedua terendah setelah Provinsi Papua, sedangkan target yang harus dicapai yaitu 25% (Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2017).

Pisang Ambon merupakan buah yang kaya dengan kandungan nutrisi dan zat gizi didalamnya. Pisang ambon juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah sehingga anemia dapat

di cegah. Salah satu cara diantaranya adalah dengan mengkonsumsi buah pisang ambon dengan cara di jus. Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa ada pengaruh yang signifikan uji *Paired Sample T-Test*, nilai signifikansi atau *p-value* dari tablet Fe dan buah pisang ambon sebesar 0.000, dengan nilai rata-rata Hb *pre-test* 10,540 g/dl dan *post-test* 13,840 g/dl atau mengalami peningkatan sebesar 3,3 g/dl dan nilai signifikansi atau *p-value* dari tablet Fe sebesar 0.000, dengan nilai rata-rata Hb *pre-test* 11,060 g/dl dan *post-test* 12,267 g/dl atau mengalami peningkatan sebesar 1,2 g/dl (Muslikah, 2017).

Berdasarkan data diatas cakupan konsumsi tablet fe masih rendah sehingga mengakibatkan cakupan anemia meningkat pada remaja putri khususnya di Kalimantan Tengah, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas pemberian tablet fe dan jus pisang ambon dengan fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan desain *two group only pre- post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswi SMP 16 Petuk Ketimpun Kota Palangka Raya sebanyak 50 siswi yaitu 25 siswi kelas 1 dan 25 siswi kelas 2. Penelitian ini dilakukan di SMP 16 Petuk Ketimpun Kota Palangka Raya pada bulan Februari-Maret 2020.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *Nonprobability Sampling* dengan jenis "*Purposive Sampling*". Sampel 30 remaja putri yang masuk kriteria inklusi akan di wawancara dengan menggunakan lembar kuesioner kemudian diobservasi dan akan dilakukan pengukuran kadar hemoglobin terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan sampel tersebut akan diobservasi kembali. Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis dengan uji statistik univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi menurut pendidikan orang tua, lama menstruasi dan usia menarache

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan		
Orang tua	4	13,3
SD	8	26,7
SMP	9	30,0
SMA	9	30,0
Perguruan tinggi		
Total	30	100,0
Lama menstruasi		
Normal	11	36,7
Tidak normal	19	63,3
Total	30	100,0
Usia menarache		
≤ 12 tahun	24	80,0
>12 tahun	6	20,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan orang tua yang terbanyak yaitu SMA dan Perguruan tinggi berjumlah 9 orang (30,0%) dan yang paling sedikit ibu yaitu SD berjumlah 4 orang (13,3%). siswi yang mengalami lama menstruasi normal yaitu 11 siswi (36,7%) dan siswi yang lama menstruasi tidak normal berjumlah 19 siswi (63,3%). siswi yang mengalami menarache pada usia ≤ 12 tahun (Cepat) berjumlah 19 siswi (63,3%) dan siswi yang mengalami menarache pada usia > 12 tahun (ideal) berjumlah 11 siswi (36,7%).

Tabel 2 Beda Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Dan Jus Pisang Ambon dan Tablet Fe

Perlakuan	Mean (g/dl)		SD		Min-Max	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon	10,9	14,2	540	726	10,1 -	13,1 -
	40	20	9	1	11,9	15,5
n						
Tablet Fe	10,7	12,3	591	305	9,8 -	11,5 -
	77	20	0	2	11,9	12,7

Berdasarkan tabel 2 perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan tablet Fe dan jus pisang ambon yaitu 10,940 g/dl dengan standar deviasi 5409 g/dl dan nilai minimal dan maksimal 10,1g/dl-11,9g/dl. Sesudah diberikan perlakuan tablet Fe dan jus pisang ambon rata-rata kadar hemoglobin yaitu 14,220 g/dl dengan standar deviasi 7261 g/dl dan nilai minimal dan maksimal 13,1g/dl-15,5g/dl. Pada kelompok perlakuan tablet Fe sebelum diberikan perlakuan rata-rata kadar hemoglobin yaitu 10,777 g/dl dengan standar deviasi 5910 g/dl dan nilai minimal dan maksimal 9,8 g/dl-11,9 g/dl. Sesudah diberikan perlakuan tablet Fe rata-rata kadar hemoglobin yaitu 12,320 g/dl dengan standar deviasi 30521 g/dl dan nilai minimal dan maksimal 11,5-12,7 g/dl.

Tabel 3. Uji Paired T-Test Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Dan Jus Pisang Ambon dan Tablet Fe

Perlakuan	Mean (g/dl)		SD		SE		Min-Max		Lower	Upper	P-Value
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah			
Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon	10,85	13,27	5630	1105	1028	2027	9,8-	11,5-	-2,8523	-	0,000
n	7	0					11,9	15,5		1,974	
Perbedaan										4	
	-2,4133		1,1755		2146						
Tablet Fe	10,77	12,32	5910	3052	1526	0788	9,9-	11,5-	-1,8828	-	0,000
n	7	0					11,9	12,7		1,210	
Perbedaan										6	
	-1,5467		6069		1567						

Berdasarkan tabel 3 perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan tablet Fe dan jus pisang ambon yaitu -2.4133 g/dl dengan standar deviasi 1.1755 g/dl, standar error 2146 g/dl, nilai minimal sebelum perlakuan yaitu 9,8-11,9, nilai maksimal sesudah perlakuan yaitu 11,5-15,5, nilai lower -2.8523 g/dl dan nilai upper-1.9744 g/dl dan nilai *P-Value* 0,000 artinya tablet Fe dan Jus Pisang Ambon lebih efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Pada kelompok yang diberikan perlakuan tablet Fe perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah yaitu -1.5467 dengan dengan standar deviasi 6069 g/dl, standar error 1567 g/dl, nilai minimal sebelum perlakuan yaitu 9,9-11,9, nilai maksimal sesudah perlakuan yaitu 11,5-12,7, nilai lower -1.8828 g/dl dan nilai upper-1.2106 g/dl dan nilai *P-Value* 0,000 artinya tablet Fe lebih efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Tabel 4 Uji Independen Sampel T Test Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Dan Jus Pisang Ambon

Perlakuan	Kadar Hemoglobin (g/dl)		Kesimpulan	
	T	P		
Tablet Fe dan jus pisang ambon dan Tablet Fe	Sebelum	806	0,42	H0
	Sesudah	9,341	0,000	diterima H0 ditolak

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Independent Sample T-Test* pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan atau *p-value* $\geq 0,05$ ($0,42 \geq 0,05$). Sedangkan hasil pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan menunjukkan nilai *p-value* $\leq 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan orang tua yang tinggi semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang untuk menerima informasi, sehingga pengetahuan semakin baik (Ashdany,2012). Menurut peneliti berdasarkan pendapat para ahli diatas bahwa pendidikan orang tua sangat penting. Orang yang berpendidikan tinggi lebih banyak mendapatkan informasi dan mempunyai wawasan yang lebih luas tentang

informasi kesehatan khususnya dalam memilih makanan yang bergizi untuk anaknya dalam hal ini. Seseorang yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang baik akan memberikan tanggapan yang lebih rasional bila dibandingkan orang yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan.

Pengetahuan akan diperoleh dari pengalaman diri sendiri atau orang lain, pada umumnya seorang orang tua memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan anaknya maka dapat menimbulkan kesadaran akan pentingnya nutrisi untuk anaknya sehingga kadar hemoglobin anaknya normal. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat membawa seseorang memiliki wawasan atau pengetahuan, selanjutnya pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pada awal penelitian pendidikan orang tua siswa dikelompokkan menjadi empat tingkatan, yaitu Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi. Setelah dilakukan analisis ternyata terdapat sel kosong, maka pendidikan orang tua selanjutnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu pendidikan dasar dan pendidikan lanjut (Roger,2015).

Orang tua yang berpendidikan tinggi akan lebih memperhatikan pola makan anaknya dikarenakan mereka mengetahui asupan nutrisi yang diperlukan oleh anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu maka akan semakin baik cara ibu mendidik dan merawat anaknya, dikarenakan orang tua yang berpendidikan tinggi tidak akan langsung menerima apa yang dikatakan orang, mereka akan berpikir secara logis untuk menentukan setiap tindakan yang akan mereka ambil(Hastari,2016).Keluarga yang memiliki pendidikan yang tinggi dapat lebih mudah menerima dan memilih informasi yang berguna bagi dirinya dan keluarganya, serta dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari-hari(Waluya,2017).

Orang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan mudah untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan hal-hal yang baru, hal tersebut yang memungkinkan orang yang berpendidikan tinggi mengetahui serta menyadari cara memelihara kesehatan dirinya dan keluarganya(Hastari,2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai $p=0,001$ dan $OR=2,13$. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika, dkk (2016), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai $p=0,005$. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan panjang siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri lebih banyak kehilangan darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki panjang siklus menstruasi yang normal (Wahyuningsih, dkk, 2017).

Remaja putri mengalami kehilangan besi akibat menstruasi menyebabkan meningkatnya kebutuhan rata-rata zat besi setiap harinya sehingga zat besi yang harus diserap adalah 1,4 mg per hari (Andriani, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Beddu, dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan anemia pada remaja putri dengan nilai $p=0,006$. Penelitian yang dilakukan oleh Soesilawati, dkk (2016), menunjukkan bahwa usia *menarche* berpengaruh terhadap terjadinya anemia yang dialami siswi dengan nilai $p=0,002$ dan $OR=3,360$.

Hasil penelitian ini menunjukkan, terdapat perubahan (peningkatan) kadar hemoglobin setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok yaitu pada kelompok tablet Fe dan jus pisang ambon sebesar 3-3,6 g/dl dan kelompok Fe saja sebesar 0,8-1,7 g/dl. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,98 g/dl setelah diberikan besi folat stu kali perminggu selama 21 hari (Ariutami, 2016). Kadar hemoglobin memiliki fungsi yang sangat penting bagi aktivitas sel-sel tubuh yaitu mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Serta mengikat dan membawa karbondioksida dari seluruh jaringan tubuh ke paru-paru dan mempertahankan keseimbangan asam-basa dari tubuh (Salisiah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Ardhana BE, dkk (2017) yang memberikan intervensi dengan suplementasi Fe dan jus pisang ambon menyatakan bahwa pada kadar Hb sebelum dan sesudah suplementasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kadar Hb dengan nilai signifikan ($p=0,000$). Selain itu penelitian yang

dilakukan oleh Ahmady, dkk (2016) dengan intervensi yang dilakukan pada responden untuk mengkonsumsi tablet Fe bahwa hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p=0,000$).

Mengkonsumsi tablet Fe dapat dibarengi dengan makanan atau minuman yang mengandung vitamin C atau jus pisang ambon yang lebih cepat menyerap zat besi atau bersamaan dengan makan daging, ikan, ayam sehingga dapat menstimulasi asam lambung. Saat mengkonsumsi tablet tambah darah tidak diperbolehkan makan atau minum yang mengandung alkohol, teh. Kopi atau buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, tape, nanas, mangga dikarenakan dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Untuk mengurangi gejala mual dan muntah waktu yang tepat minum tablet Fe setelah makan malam atau menjelang tidur (Arisman, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikannya tablet Fe dengan jus pisang ambon. Kandungan vitamin B6, vitamin C dan zat besi yang terdapat dalam buah pisang sangat diperlukan untuk memproduksi antibody, metabolisme lemak, sel-sel darah merah, serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Kumar, 2015).

Vitamin C berperan membantu proses penyerapan zat besi non heme sehingga jika terjadi kekurangan Vitamin C maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang dan bisa terjadi anemia. Vitamin C berperan membantu proses penyerapan zat besi non heme, sehingga jika terjadi kekurangan vitamin C maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang dan bisa terjadi anemia (Damayanthi, 2015).

KESIMPULAN

Pemberian tablet Fe ditambah jus pisang ambon (*Musa Paradisiaca Var. Sapientum (L) Kunt*) lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja. Buah pisang ambon mengandung vitamin B6, vitamin C dan zat besi yang dapat membantu penyerapan zat besi dengan cepat karena mampu mengubah besi Ferri menjadi besi fero yang siap untuk diserap oleh tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada kepala sekolah dan guru SMP 16 Petuk Ketimpun Kota

Palangka Raya yang telah memberikan izin serta memfasilitasi peneliti dari awal pengambilan data hingga selesainya penelitian ini dilakukan. Peneliti juga berterima kasih kepada siswi SMP 16 Petuk Ketimpun Kota Palangka Raya yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoerrachman, M. H. (2014) *Pertumbuhan dan Perkembangan dalam Buku Kuliah Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Almatsier, S. S. & M. S. & S. (2011) *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, R. (2016). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum*. Universitas Muhammadiyah Surakarta : Surakarta.
- Arisman (2014) *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: egc.
- Astrawan, M. & L. A. (2018) *Khasiat Whole Grain Makanan Berserat untuk Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bagja, W. (2016). *Sosiologi (Melayani Fenomena Sosial Di masyarakat)*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan nasional.
- Bakta, I. M. (2017). *Pendekatan terhadap pasien anemia. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi V*. Jakarta Pusat: Interna Publishing.
- Briawan, D. (2013) *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Dahlan (2014) *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayu Media.
- Damayanti W. (2015). *Aneka Panganan*. Surabaya: Trubus Agrisarana. Depkes (2010) *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Dharma, K. K. (2011) *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dieny, F. F. (2014) *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Febrianti, & W. B. U. & adriana (2013) 'Lama Haid dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), pp. 11-15.
- Gunarsa, Y. S. D. (2014) *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Indartanti, D. & A. K. (2013) 'Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 3(2), pp. 310-316.
- Joshi M, G. R. (2015). Weekly iron folate supplementation in adolescent girls-an effective nutritional measure for the management of iron deficiency anaemia. *Global J Health Science*, 5(3), 188-194.
- Kowalski, R. (2010) *Manfaat Buah Pisang*. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Kumar, S. & Pandey, A. (2015). Chemistry and Biological Activities of Flavonoids: An Overview. *The Scientific World Journal*, 1-16.
- Lalage, Z. (2013) *Manfaat Pisang Ambon*. Klaten: Abata Press.
- Mahardika, R. N. & Z. (2016) Vitamin C pada Pisang Ambon (Musa Paradisiacas.) dan Anemia Defisiensi Besi', 5(4).
- Martono, N. (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muslikah, E. (2017) "Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Buah Pisang Ambon (Musa paradisiaca var. Sapientum (L) kunt) dengan Tablet Fe dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Siswi Anemia di SMA 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo'.
- Noky. (2016). *Skripsi. Efektifitas Pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb Siswi SLTPN 1 Donorojo Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Permenkes (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Prabasiwi, A. (2016) 'Hubungan antara Status Gizi dengan Status Menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal'.
- Profil Kesehatan Kota Palangka Raya (2018) *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya 2017*. Palangka Raya: Kementerian Kesehatan RI.
- Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah (2017) *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah*'.
- Sayogo, S. (2016) "Gizi dan Pertumbuhan Remaja", *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Yuliarti, N. (2011) *1001 Khasiat Buah-Buahan*. Yogyakarta: ANDI.