

Original Article\*)

**Efektivitas Pemberian Telur Ayam Dan Hati Ayam Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di PMB J Kabupaten Bangka***(The Effectiveness of Giving Chicken Eggs and Chicken Liver to Increase Hemoglobin Levels in Adolescent Girls at PMB J, Bangka Regency)***Juli Artika Samosir STr.Keb\***<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju, Jakarta, IndonesiaEmail correspondent: \*[juliartika1@gmail.com](mailto:juliartika1@gmail.com)

---

**Abstract**

**Introduction:** Anemia is a condition characterized by a decrease in the number of erythrocytes or the concentration of hemoglobin that is insufficient to meet physiological needs. In women, hemoglobin levels below 12 g/dl are classified as anemia. Adolescent girls are at a higher risk due to menstrual blood loss, which increases their need for iron up to three times that of men. If not properly managed, anemia can cause fatigue, decreased concentration, and long-term health problems.

**Methods:** This study employed a case study approach involving two adolescent girls with low hemoglobin levels. Respondent 1 received an intervention of one boiled chicken egg daily, while respondent 2 received 30 grams of boiled chicken liver daily for seven consecutive days. Hemoglobin levels were measured before, during, and after the intervention using a digital hemoglobin meter.

**Results:** The initial hemoglobin levels were 10.6 g/dl for respondent 1 and 10.4 g/dl for respondent 2. After seven days of intervention, the hemoglobin level of respondent 1 increased to 12.1 g/dl, while respondent 2 reached 12.3 g/dl. Both interventions effectively increased hemoglobin levels to normal ranges within one week.

**Discussion:** The results show that both chicken eggs and chicken liver can increase hemoglobin levels in anemic adolescents. However, the increase was greater in respondents who consumed chicken liver, indicating that liver, as a source of heme iron, is more effective than eggs in improving hemoglobin concentration. This finding suggests that chicken liver consumption may serve as a simple and accessible dietary intervention to prevent anemia among adolescent girls.

**Keywords:** adolescent, anemia, chicken eggs, chicken liver

**Artikel**

Disubmit (Received) : 29 April 2025

Diterima (Accepted) : 26 June 2025

Diterbitkan (Published) : 27 June 2025

Copyright: © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## Pendahuluan

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa *eritrosit* (*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar haemoglobin.<sup>2</sup> Remaja merupakan kelompok yang rentan karena masa pubertas membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung pertumbuhan tubuh, perkembangan otot, dan perubahan hormonal.<sup>1</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB J Pada Bulan Februari 2025 dari 10 remaja putri yang mengalami anemia ringan di PMB J yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi protein dan zat besi dan hanya 2 orang yang mengetahui fungsi atau manfaat dari telur ayam dan hati ayam tersebut.<sup>3</sup> Sehingga berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan *Studi Case Literature Review* (SCLR) tentang “Efektivitas Pemberian Telur Ayam Dan Hati Ayam Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di PMB J Tahun 2024.”<sup>4</sup> Dampak anemia pada remaja meliputi gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan belajar, kelelahan kronis, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Pada remaja putri, anemia juga dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan di masa depan.<sup>7</sup>

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius terhadap kualitas hidup dan produktivitas generasi muda. Remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi akibat menstruasi, pertumbuhan pesat, dan pola makan yang kurang seimbang. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, serta berisiko terhadap komplikasi kehamilan di masa mendatang. Upaya peningkatan kadar hemoglobin perlu dilakukan melalui intervensi gizi yang mudah diterapkan, salah satunya dengan pemberian bahan pangan sumber zat besi hewani seperti telur ayam dan hati ayam yang memiliki bioavailabilitas tinggi.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai sekitar 32%, dengan proporsi lebih tinggi di wilayah pedesaan. Data Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa sekitar 3 dari 10 remaja putri mengalami kadar hemoglobin di bawah normal (<12 g/dL). Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, kasus anemia pada remaja putri juga masih cukup tinggi, yaitu mencapai 28–35%. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi spesifik berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara efektif dan berkelanjutan.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dialami oleh remaja putri, baik di negara berkembang maupun di negara maju. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), prevalensi anemia pada remaja putri secara global mencapai sekitar 30%, dengan penyebab utama adalah defisiensi zat besi. Di Indonesia, data Riskesdas (2022) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, dan sebagian besar kasus disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi serta pola konsumsi yang tidak seimbang.

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan, sementara kebutuhan zat besi meningkat akibat pertumbuhan dan perubahan fisiologis tubuh. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar, menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan kelelahan kronis, serta berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi dan kehamilan di masa mendatang.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah melalui intervensi gizi berbasis pangan lokal yang mudah didapat dan terjangkau. Dua sumber pangan hewani yang kaya zat besi adalah hati ayam dan telur ayam. Hati ayam mengandung zat besi heme dalam jumlah tinggi, yaitu sekitar 9 mg per 100 gram, serta kaya akan vitamin B12 dan asam folat yang berperan penting dalam pembentukan eritrosit. Telur ayam, khususnya bagian kuningnya, mengandung zat besi, protein, dan berbagai mikronutrien yang dapat mendukung proses pembentukan hemoglobin, meskipun kandungan zat besinya lebih rendah dibanding hati ayam (sekitar 2 mg per 100 gram).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa suplementasi zat besi dalam bentuk tablet efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Namun, kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri sering rendah karena efek samping seperti mual dan konstipasi. Sementara itu, penelitian mengenai pemanfaatan bahan pangan alami sumber zat besi hewani seperti telur ayam dan hati ayam sebagai alternatif peningkatan kadar hemoglobin masih terbatas, khususnya di wilayah Kabupaten Bangka.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang membandingkan efektivitas kedua bahan pangan tersebut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas pemberian telur ayam dan hati ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, mengetahui bahan pangan yang lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan kadar Hb rendah di PMB J Kabupaten Bangka, dan memberikan alternatif intervensi gizi berbasis bahan pangan lokal yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

## Metode

### Desain dan Setting Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental sederhana dengan pendekatan pre-post test pada dua subjek berbeda tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di PMB J Kabupaten Bangka pada bulan Februari 2025. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas pemberian telur ayam dan hati ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ringan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden dalam rentang waktu satu minggu.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia antara 15 hingga 19 tahun, memiliki kadar hemoglobin di bawah batas normal ( $\leq 11,9$  gr/dl), tidak sedang mengonsumsi suplemen zat besi, tidak memiliki riwayat penyakit kronis seperti thalassemia atau gangguan hati, serta bersedia mengikuti program intervensi selama satu minggu penuh.

Adapun kriteria eksklusi meliputi peserta yang tidak menyelesaikan intervensi sesuai jadwal, mengalami alergi terhadap telur atau hati ayam, atau mengalami gangguan pencernaan berat yang dapat menghambat proses konsumsi intervensi. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif berdasarkan hasil pemeriksaan awal yang menunjukkan kondisi anemia ringan.

### Prosedur dan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga kali kunjungan dengan interval tiga hari antar kunjungan. Pada kunjungan pertama, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin awal menggunakan alat digital hemoglobin meter untuk memastikan kondisi anemia ringan. Selanjutnya, responden pertama diberikan intervensi berupa satu butir telur ayam rebus ( $\pm 60$  gram) setiap hari selama tujuh hari berturut-turut, sedangkan responden kedua diberikan intervensi berupa 30 gram hati ayam rebus setiap hari dengan durasi dan frekuensi yang sama. Kunjungan kedua dilakukan tiga hari setelah intervensi dimulai untuk menilai perubahan awal kadar hemoglobin, sedangkan kunjungan ketiga dilakukan pada hari ketujuh untuk mengukur kadar hemoglobin akhir setelah intervensi. Selama periode intervensi, partisipan diminta untuk mengonsumsi makanan intervensi pada waktu yang sama setiap hari (pagi hari sebelum sarapan) dan melaporkan kepatuhan konsumsi melalui lembar observasi harian yang telah disediakan oleh peneliti.

### Kuesioner dan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas: hemoglobin meter digital untuk mengukur kadar hemoglobin (gr/dl) pada setiap kunjungan. Lembar observasi harian untuk mencatat hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dan kepatuhan konsumsi intervensi. Kuesioner sederhana untuk mengidentifikasi adanya keluhan pencernaan atau efek samping selama proses intervensi (misalnya mual, kembung, atau perubahan pola buang air besar). Seluruh instrumen penelitian telah melalui uji validitas isi (content validity) oleh tenaga kesehatan profesional di PMB J Kabupaten Bangka sebelum digunakan.

### Variabel Penelitian

Variabel independen: Jenis intervensi (pemberian telur ayam dan hati ayam). Variabel dependen: Peningkatan kadar hemoglobin (gr/dl). Variabel kontrol: Pola makan harian dan kepatuhan konsumsi intervensi selama periode penelitian. Perubahan kadar hemoglobin ditentukan berdasarkan selisih antara hasil pengukuran awal dan akhir setelah tujuh hari intervensi.

### Uji Statistik

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif karena jumlah partisipan terbatas dan penelitian bersifat eksploratif. Perubahan kadar hemoglobin pada masing-masing responden dihitung menggunakan selisih antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Nilai peningkatan kadar hemoglobin disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan efektivitas relatif antara pemberian telur ayam dan hati ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan.

## Hasil

**Tabel 1** Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Telur Ayam dan Hati Ayam di PMB J Kabupaten Bangka

No	Intervensi	Kadar Hemoglobin Remaja		
		K1	K2	K3
1	Responden 1 (Telur Ayam)	10.6 gr/dl	11.4 gr/dl	12.1 gr/dl
2	Responden 2 (Hati Ayam)	10.4 gr/dl	11.2 gr/dl	12.3 gr/dl

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengukuran kadar hemoglobin pada dua orang remaja putri yang diberikan intervensi berbeda, yaitu telur ayam dan hati ayam, selama periode intervensi tujuh hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi (K1), pada hari ketiga (K2), dan pada hari ketujuh (K3). Pada Responden 1 yang mendapatkan intervensi berupa telur ayam rebus satu butir per hari, kadar hemoglobin awal (K1) tercatat sebesar 10,6 gr/dl, yang menunjukkan kondisi anemia ringan. Setelah tiga hari intervensi (K2), kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,4 gr/dl, dan pada pengukuran akhir (K3) meningkat lagi menjadi 12,1 gr/dl. Peningkatan total kadar hemoglobin pada responden ini sebesar 1,5 gr/dl setelah tujuh hari intervensi. Sementara itu, Responden 2 yang mendapatkan intervensi berupa hati ayam rebus 30 gram per hari juga menunjukkan pola peningkatan yang serupa. Kadar hemoglobin awal (K1) adalah 10,4 gr/dl, meningkat menjadi 11,2 gr/dl pada pengukuran hari ketiga (K2), dan mencapai 12,3 gr/dl pada hari ketujuh (K3). Peningkatan total kadar hemoglobin pada responden ini mencapai 1,9 gr/dl.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa baik telur ayam maupun hati ayam efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ringan. Namun, peningkatan kadar hemoglobin pada responden yang menerima intervensi hati ayam terlihat lebih tinggi (1,9 gr/dl) dibandingkan dengan responden yang menerima telur ayam (1,5 gr/dl). Hal ini dapat dijelaskan karena hati ayam mengandung zat besi heme dalam jumlah lebih tinggi dan lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan zat besi non-heme yang terdapat pada telur ayam. Dengan demikian, pemberian makanan tinggi zat besi seperti hati ayam maupun telur ayam dapat menjadi intervensi gizi sederhana yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan, khususnya di lingkungan komunitas seperti PMB atau fasilitas pelayanan kebidanan.

## Pembahasan

### Efektivitas Pemberian Intervensi Telur Ayam Terhadap Remaja Dengan Anemia

Responden pertama seorang remaja bernama Nn. M berusia 19 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan responden menganggeluh lemas, mudah lelah, pusing dan berkunang-kunang dengan TD: 90/70mmhg, N: 80 x/menit, RR: 19 x/menit, S: 36,8°C dan setelah dilakukan pemeriksaan penunjang dengan pemeriksaan Hb didapatkan kadar Hb Nn. M 10,6 gr/dl dan hasil analisis menyatakan Nn. M Anemia.<sup>6</sup> Diberikan intervensi telur ayam selama seminggu dengan dilakukan kunjungan pada hari ke 3 dan hari ke 7. Pada hari ke 3 dilakukan pemeriksaan dengan hasil ada kenaikan 11,4 gr/dl dan hari ke 7 kadar Hb 12,1 gr/dl. Terjadi perubahan Hb dengan mengkonsumsi telur ayam.<sup>6</sup> Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil di atas bahwa rata-rata kadar hemoglobin meningkat pada saat setelah penelitian.<sup>8</sup> Adanya peningkatan ini di karenakan telur mengandung protelin dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin, adapun kandungan dalam telur ini adalah vitamin A,D serta vitamin B kompleks termasuk B12 telur juga menyimpan zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor dan magnesium.<sup>9</sup>

Fisiologi hematopoiesis dan regulasi besi, pembentukan sel darah merah (eritropoiesis) dimediasi oleh eritropoietin dan bergantung pada ketersediaan besi, vitamin B12, asam folat, protein, serta faktor nutrisi lain. Kekurangan besi → produksi hemoglobin menurun → anemia. Bioavailabilitas besi: heme

dan non-heme, besi heme (dari sumber hewani seperti hati) memiliki keterserapan lebih tinggi dibanding besi non-heme (tumbuhan). Telur mengandung besi tetapi proporsi heme lebih rendah daripada hati; kombinasi protein dan komponen lain (mis. vitamin A, B12) mempengaruhi penyerapan dan utilisasi besi. Teori gizi maternal–remaja (nutritional status & functional outcomes), terdapat asupan makanan yang kaya makronutrien dan mikronutrien meningkatkan status gizi yang pada gilirannya meningkatkan fungsi fisiologis (mis. kapasitas kerja, kemampuan belajar) — kenaikan Hb adalah indikator perbaikan status gizi zat besi.

Teori intervensi program & perilaku (behaviour change theory), keberhasilan intervensi makanan dipengaruhi tidak hanya oleh kandungan nutrisi tetapi juga oleh penerimaan budaya, frekuensi konsumsi, ketersediaan, dan dukungan lingkungan (sekolah/rumah). Teori inflamasi dan utilisasi besi, adanya peradangan akut/kronik menaikkan hepcidin sehingga menurunkan penyerapan besi dan pemobilisasian besi dari penyimpanan → perlu mengontrol faktor inflamasi (infeksi) saat menilai efektivitas intervensi.

### **Efektivitas Pemberian Intervensi Hati Ayam Terhadap Remaja Dengan Anemia**

Responden kedua seorang remaja bernama Nn. L berusia 18 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan responden mengatakan pusing dan lemas dengan TD: 86/760 mmhg, N: 82 x/menit, RR: penunjang dengan pemeriksaan Hb didapatkan kadar Hb Nn. L 10.4 gr/dl dan hasil analisis menyatakan Nn. L Anemia ringan. Diberikan intervensi hati ayam selama seminggu dengan dilakukan kunjungan pada hari ke 4 dan hari ke 7.<sup>10</sup> Pada hari ke 3 dilakukan pemeriksaan dengan hasil ada kenaikan 1,2 gr/dl dan hari ke 7 kadar Hb 12,3 gr/dl. Terjadi perubahan Hb dengan mengkonsumsi hati ayam.<sup>11</sup> Menurut asumsi peneliti bahwa hati ayam lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung zat besi yang cukup tinggi yaitu 8,99 mg/100 gr.<sup>12</sup> Selain itu, mineral yang berasal hati ayam lebih mudah diabsorpsi karena mengandung lebih sedikit bahan pengikat mineral.<sup>1</sup> Pemberian hati ayam berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja dengan anemia. Setelah dilakukan intervensi selama periode tertentu, kadar Hb responden mengalami peningkatan bermakna dibandingkan sebelum diberikan hati ayam. Temuan ini membuktikan bahwa hati ayam merupakan sumber zat besi heme yang efektif dalam memperbaiki status anemia pada remaja. Perbandingan Efektivitas Pemberian Intervensi Telur Ayam Dan Hati Ayam Terhadap Remaja Dengan Anemia

Pada Penelitian ini menjelaskan perbedaan pengaruh peningkatan kadar Hb pada remaja yang mengalami anemia antara yang mengkonsumsi telur ayam dan yang diberikan hati ayam. Perubahan peningkatan Hb darah lebih cepat terjadi pada remaja yang diberikan intervensi hati ayam dibandingkan dengan remaja putri yang mengkonsumsi telur ayam. Penelitian dilakukan selama 7 hari dan dilakukan pemeriksaan Hb pada hari ke 1, 4 dan 7 untuk mengetahui kadar Hb masing-masing responden. Observasi catatan perlakuan yang diberikan dilakukan setiap hari. Pemeriksaan pertama responden 1 Hb 10,6 gr/dl dan responden ke 2 10,4 gr/dl. Setelah 7 hari mengkonsumsi telur ayam pada responden 1 diperoleh Hb 12,1 gr/dl dan setelah 7 hari mengkonsumsi hati ayam pada responden 2 diperoleh Hb 12,3 gr/dl. Pemberian intervensi telur dan hati ayam sama-sama efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada remaja namun pemberian hati ayam lebih efektif dengan selisih Hb sebesar 0.1 pada hari ke 7.

Remaja putri rentan mengalami anemia yang dapat mengganggu perkembangan dan proses belajar yang juga berakibat buruk untuk kesehatan.<sup>14</sup> Menerapkan pola hidup sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan kadar Hb. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan vitamin pada saat remaja sebagai langkah pencegahan anemia contoh makan hati ayam serta telur ayam secara rutin. Menurut peneliti hati ayam lebih efektif dibandingkan dengan telur ayam karena kandungan zat besi pada hati ayam lebih tinggi sebesar 8,99/100 gr dibandingkan telur ayam sebesar 0.9 mg zat besi. Dan juga dibantu dengan mengkonsumsi buah-buahan serta sayur-sayuran sebagai sumber vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi didalam tubuh.<sup>15</sup>

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pemberian telur ayam maupun hati ayam terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ringan. Selama tujuh hari intervensi, kedua responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan hingga mencapai nilai normal. Responden yang mengkonsumsi telur ayam rebus mengalami peningkatan kadar

hemoglobin sebesar 1,5 gr/dl, sedangkan responden yang mengonsumsi hati ayam rebus mengalami peningkatan sebesar 1,9 gr/dl.

#### **Makna Singkatan (Abbreviations)**

HB : Hemoglobin  
PMB : Praktek Mandiri Bidan

#### **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini adalah penelitian independen yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan organisasi.

#### **Pendanaan**

Penelitian sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

#### **Kontribusi Penulis**

Penelitian ini dilakukan oleh JAL sebagai author.

#### **References**

1. Aulya Y., Siauta J. A. Dan Nizmadilla Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4(4). 1377-1386. <http://journal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>.
2. Dinkes Bangka. (2022). Profil Dinas Kab. Bangka.
3. Endang Wahyuningsih, Hartati L. Dan Dewi Puspita W. (2023). Analisis Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal*. 4(2). 303-313. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.388>.
4. Handayani, Ida Farida Dan Ugi Sugiarsih. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 2.2 (2021): 76-89.
5. Kasar D.S. (2021). Penggunaan Tepung Terigu Dan Tepung Tapioka Pada Nugget Hati Ayam Dan Nugget Hati Sapi Ditinjau Dari Kualitas Rendemen. *Warna Dengan Color Reader*.
6. Kesmas D. (2022). Anemia Pada Remaja. *DIRJEN Kemas*. <https://stunting.go.id/dirjen-kesmas-anemia-pada-remaja-putri-tantangan-penurunan-stunting>.
7. Profil Kesehatan Bangka Belitung Tahun 2020. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020*. *Angewandte Chemie International Edition*. 6(11). 951-952. 295.
8. Paurina, Rismahani Dan Masluroh Masluroh. Efektivitas Pemberian Bayam Dan Hati Ayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Journals of Ners Community* 13.1 (2022): 125-131.
9. Purwandhani, Ratih Budiarti, Retno Sugesti Dan Agus Santi Br Ginting. Pengaruh Pemberian Hati Ayam Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024. *Innovative: Journal of Social Science Research* 4.3 (2024): 12002-12015.
10. Pratiwi Dan Aditya. Gambaran Asupan Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswi Di Asrama Rusunawa Uin Raden Intan Lampung Tahun 2023. *Diss. Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang*. 2023. dl.
11. Sari R., Septiasari Y., Fitriyana F. Dan Saputri N. (2021). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 5(2). 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>.
12. Ulpah U. Dan Fauzi A. (2023). Efektivitas Pemberian Telur Dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Malahayati Nursing Journal*. 5(2). 601-615. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7246>.

13. Wahyuningsih N.T.A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Di Rumah Sakit. Panti Wilasa Citarum Semarang. *Journal Kebidanan*, 9(2). 12-24. <https://doi.org/10.47560/keb.v9i2.245>.
14. Wiafe M. A., Ayenu J. Dan Eli Cophie D. (2023). A Review of the Risk Factors for Iron Deficiency Anaemia Among Adolescents in Developing Countries. *Anemia*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/6406286>.
15. Wibowo N., Rima I. Dan Rabbania H. (2021). Pada Kehamilan.

\*) Original Article

--- ISJNMS ---