Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)
Universitas Aisyah Pringsewu

Journal Homepage
http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman

THE EFFECT OF CONSUMING BOILED EGGS ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS AT THE MADARIJUL ULUM CIHERANG ISLAMIC BOARDING SCHOOL

PENGARUH KONSUMSI TELUR REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MADARIJUL ULUM CIHERANG

Roihatuzzahroh[1], Yetty Dwi Fara[2], Nur Alfi fauziah[3], Komalasari[4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
Email: yettydwifara@gmail.com, roihatuzzahroh1709@gmail.com,
nuralfifauziah24@gmail.com, jasmine.komalaa@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri di Tanggamus masih cukup tinggi. Anemia pada remaja jika tidak ditangani maka akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap AKI, bayi prematur, dan bayi berat badan rendah. Anemia pada remaja menyebabkan mudah lelah, konsentrasi belajar menurun, dan dapat menurunkan daya tahan tubuh. Salah satu cara pencegahan bisa dilakukan dengan mengkonsumsi telur rebus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Ciherang.Jenis penelitain ini adalah penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 30 responden dengan intervensi pemberian telur rebus sebanyak 1 butir per hari selama 14 hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Analisis bivariat menggunakan statistik parametrik uji *T Dependent* dan *Uji T Independent.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan telur rebus yaitu 10,717 gr/dl, dan rata-rata kadar Hb setelah telur rebus diberikan menjadi 11,360 gr/dl, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di pondok pesantren madarijul ulum ciherang dengan selisih 0,6 gr/dl (*p-value* 0,000).

Kata Kunci: Remaja, Anemia, Hemoglobin, Telur Rebus

ABSTRACT

Anemia in teenage girls in Tanggamus is still quite high. If it is not treated, anemia in teenagers will continue into adulthood and make a big contribution to AKI, premature babies and low weight babies. Anemia in teenagers causes fatigue, decreased concentration in studying, and can reduce body endurance. One way to prevent this can be done by consuming boiled eggs. The aim of this research

is to determine the effect of consuming boiled eggs on increasing hemoglobin levels in teenage girls at the Madarıjul Ulum Ciherang Islamic Boarding School. This type of research is pre-experimental research with a one group pretest posttest design. The sample in this study was 30 young female respondents with the intervention of giving 1 boiled egg per day for 14 days. The sampling technique used purposive sampling. Variable analysis using parametric statistics T Dependent test. and Independent T Test. The results of the study showed that the average hemoglobin level before being given boiled eggs was 10,717 gr/dl, and the average hemoglobin level after boiled eggs were given was 11,360 gr/dl, so it can be concluded that there is an influence of consuming boiled eggs on increasing hemoglobin levels in adolescents. girls at Madarıjul Ulum Ciherang Islamic boarding school with a difference of 0.6 gr/dl (p-value 0.000).

Keywords: *Teenagers, Anemia, Hemoglobin, Boiled Eggs*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan psikologis, fisik, harapan, pengetahuan sosial, dan pertumbuhan serta perkembangan fisik yang menyertai masa pubertas seseorang. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh juga sangat pesat pada periode ini. Itulah sebabnya sering disebut masa pubertas. Kondisi ini mempengaruhi kebutuhan nutrisi yang berasal dari makanan yang kita makan setiap hari (Putri *et al.*, 2021). Permasalahan gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya gizi besi, remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki (Putri *et al*., 2021).

Anemia yaitu suatu kondisi di mana kadar hemoglobin berada di bawah tingkat standar normal <12 g/dL, biasanya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berperan penting dalam pembentukan haemoglobin (Hamzah *et al*., 2022). Di Indonesia, persentase kasus anemia yang terjadi pada anak Perempuan berusia 14 hingga 18 tahun mencapai 22,7%. Pada anemia, sel darah merah tidak dapat menjalar oksigen secara optimal ke seluruh tubuh. Hal ini yang menyebabkan penderita anemia cepat merasa lelah, sesak nafas hingga penurunan kerja kognitif (Hamzah *et al*., 2022).

Menurut WHO pada tahun 2021, Prevalensi anemia pada wanita masa subur usia 15–49 tahun angkanya mencapai 29,9%. Menurut Riskesdas 2018, angka kejadian sebesar 32% pada remaja usia 15-24 tahun. Hal ini dapat diartikan bahwa dari 10 remaja, terdapat 3-4 remaja mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada pria sebesar 20,3%. Angka ini lebih rendah dibandingkan angka kejadian anemia pada perempuan yang mencapai 27,2%. Indonesia terdaftar sebagai salah satu negara dengan jumlah penderita anemia terbanyak. Angka prevalensi pada tahun 2018 adalah 48,9%, Angka terjadi peningkatan signifikan dibandingkan dengan data pada tahun 2013 dengan prevalensi 37,1%.

Menurut data RISKESDAS tahun 2018, jumlah penderita anemia di Indonesia terdiri dari 26,4% anak- anak dan 12,4% laki-laki berusia antara 13-18 tahun, 16,6 % anak di atas 15 tahun, dan 22,7% wanita berusia antara 13-21 tahun. Dari data tersebut menunjukkan bahwa wanita dengan rentang usia 13-21 tahun memiliki angka prevalensi yang tinggi (Sari *et al*., 2020). terdapat perbedaan angka kejadian anemia pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan remaja putri yang tinggal di rumah, dimana remaja putri yang tinggal di pondok pesantren memiliki persentase kejadian anemia sebanyak 58,1% sedangkan remaja putri yang tinggal dirumah memiliki persentase sebanyak (21,9%).

Pada perempuan yang mengalami anemia memiliki efek panjang, hal ini dikarenakan seorang perempuan akan mengalami kehamilan dan mempunyai anak. Jika pada masa remaja seorang perempuan sering mengalami anemia, maka saat masa kehamilan kondisi tersebut akan berdampak buruk, sedangkan pada masa kehamilan zat gizi sangat dibutuhkan, dan jika tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak buruk pada ibu maupun bayinya (Putri *et al*., 2021).

Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia kekurangan zat besi karena remaja putri mengalami menstruasi. Hal ini menjadi penyebab mengapa remaja putri kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Putri *et al*., 2021). Apalagi dalam banyak kasus remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Ada beberapa makanan yang harus dibatasi asupannya dan tidak boleh dimakan, contohnya adalah diet vegetarianisme (Putri *et al*., 2021). Diet ini tidak seimbang dengan nutrisi yang dibutuhkannya karena usianya masih remaja namun mengurangi porsi makan, membatasi makan agar tidak mengalami obesitas. Hal ini dapat menyebabkan gangguan. Pertumbuhan dan kekurangan gizi khususnya zat besi (Putri *et al*., 2021).

Pencegahan anemia dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi dengan zat besi yang seimbang guna memenuhi kebutuhan tubuh (Ayu Tirtawati *et al*., 2023). Anemia ini muncul jika tubuh kekurangan zat gizi salah satunya adalah protein. Protein berperan penting sebagai zat pembangun dan pemeliharaan serta berfungsi sebagai pembentukan sel tubuh (Pitaloka Putri *et al*., 2022). Oleh karena itu, remaja putri memerlukan asupan makanan yang mengandung protein sebagai terapi bagi remaja putri yang mengalami anemia, salah satunya adalah telur (Sari *et al*., 2020).

Telur adalah sumber protein yang tergolong murah dan mudah didapatkan, terdapat pula kandungan asam amino esensialnya yang setara dengan kandungan ASI. Telur juga mengandung beberapa vitamin diantaranya vitamin A, vitamin D, vitamin B Kompleks dan juga B12. Selain itu, telur juga memiliki kandungan mineral lainnya yaitu zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur tidak mengandung karbohidrat meski memiliki 59 kalori. Oleh sebab itu, telur menjadi salah satu obat alternatif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia (Sari *et al*., 2020). Telur mampu meningkatkan kadar hemoglobin karena memiliki kandungan nutrisi seperti zat besi, vitamin B12, protein dan asam amino esensial (Ayu Tirtawati *et al*., 2023).

Menurut penelitian Zhang YX *et al* (2021), angka kejadian anemia yang tinggi terjadi pada usia 12 dan 14 tahun, Anak perempuan mempunyai resiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Hal ini sesuai dengan teori Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa remaja putri mempunyai risiko lebih besar untuk menderita anemia yang disebabkan karena kehilangan banyak darah saat menstruasi,

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rita Sari tentang pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, diperoleh hasil yang mengatakan Ada perbedaan konsumsi telur terhadap kenaikan kadar Hb sesudah diberikan intervensi yaitu meningkat dari 10,5 gr/dl menjadi 10,8 gr/dl. Adapun penelitian yang hampir serupa pernah dilakukan oleh Herawati *et al.,* (2022) dengan judul pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA N 3 Siak Hulu dengan hasil yang mengatakan telur dapat meningkatkan kadar Hb secara efektif. Penelitian sejalan ini menunjukkan bahwa telur memberikan dampak yang baik untuk kenaikan kadar Hb pada remaja.

Berdasarkan hasil pra survei, terdapat 20 remaja putri yang mengalami tanda dan gejala anemia seperti lemah, letih, lesu, lunglai. Setelah itu dilakukan pengecekan Hb guna memastikan bahwa santri mengalami anemia. Didapatkan 10 remaja putri yang pasti mengalami anemia dengan hasil: 5 remaja putri anemia ringan dengan kadar Hb 10-11,5 gr/dl, 3 remaja putri anemia sedang dengan kadar Hb 8,98-9,51 gr/dl, 2 remaja putri anemia berat dengan kadar Hb 7,93 gr/dl. Di pondok pesantren ini belum tersedia pos kesehatan, juga belum pernah ada program kesehatan yang masuk ke pondok pesantren tersebut. Masalah yang menjadi prioritas diantaranya santriwati belum pernah memantau status gizi ataupun cek hemoglobin darah, kemudian santriwati belum pernah melakukan pemeriksaan status anemia serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya makanan dengan gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul " Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Ciherang".

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *one group pretest posttest.*Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia yang ada di pondok pesantren Madarijul Ulum Ciherang, besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni, tahun 2024 pada remaja putri di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Ciherang. Instrumen dan alat yang digunakan penelitian ini menggunakan lembar observasi dan alat pengukur Hb digital. Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi telur rebus pada responden. Selanjutnya peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji *paired t-test*, untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi konsumsi telur rebus dengan nilai *p-value* <0,005.

III. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel.1 Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan telur rebus pada remaja putri yang mengalami anemia

Hemoglobin	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	10,7	0,9	7,9	11,9	30
Sesudah	11,3	0,8	8,4	12,7	30

Berdasarkan tabel diatas, diketahui rata-rata-rata kadar Hb sebelum diberikan telur rebus pada remaja putri adalah 10,717 gr/dl dengan nilai standar deviation 0,9606 gr/dl, nilai minimal 7,9 gr/dl. Rata-rata sesudah diberikan telur rebus pada remaja putri adalah 11,360 gr/dl dengan nilai standar deviation 8,4 gr/dl, nilai maksimum 12,7 gr/dl. Dalam hal ini responden mengkonsumsi telur rebus 1 butir/hari yang diberikan selama 14 hari, sehingga dapat dinilai sebelum dilakukan intervensi telur rebus.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Ciherang, maka dilakukan analisis uji *paired t-test* dengan nilai *p-value* < 0,005 dapat dilihat pada tabel berikut. Peneliti melakukan uji normalitas, berdasarkan jumlah didapatkan nilai maksimum 11,9 gr/dl dan setelah dilakukan intervensi telur rebus didapatkan nilai maksimum 12,7 gr/dl.

Responden sebanyak 30 orang maka uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk*. Beriut merupakan hasil uji normalitas pada penelitian didapatkan nilai *p-value* 0,000 atau <0,005 yang berarti distribusi data normal. Oleh sebab itu maka uji menggunakan uji *paired T-test.*

Tabel.2 Analisis Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Remaja Yang Mengalami Anemia

Variabel	Mean	SD	SE	*pvalue*	N
Hb	0,6	0,2	0,04	0,000	30

Berdasarkan tabel diatas, terdapat adanya peningkatan kadar Hb yaitu 0,6 gr/dl, hal ini menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus dapat mempengaruhi peningkatan kadar Hb pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan, pertumbuhan fisik, kematangan seksual, perubahan intelektual, kebutuhan gizi tinggi, tingginya angka prevalensi infeksi dan parasite, serta pernikahan dini hingga kehamilan remaja (Ningsih *et al., 2023)*. Secara umum, penyebab anemia dikarenakan akibat kurangnya zat gizi, sementara penyebab lainnya termasuk kehilangan banyak darah, infeksi parasit, infeksi akut serta kekurangan gizi dan nutrisi lainnya (Ningsih *et al*., 2023).

Rata-rata kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi telur rebus

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai rata-rata kadar Hb sebelum diberikan telur rebus pada remaja putri adalah 10,7 gr/dl (anemia ringan), sedangkan kadar Hb setelah diberikan telur rebus sebanyak 1 butir/hari selama 14 hari meningkat menjadi 11,9 gr/dl (anemia ringan).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari *et al*., (2020) yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Terhadap

Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia" didapatkan rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi telur rebus adalah 11,7 gr/dl. Sedangkan rata-rata kadar Hb Setelah diberikan intervensi telur rebus sebanyak 1 butir/hari meningkat menjadi 12,0 gr/dl.

Dikhawatirkan gangguan anemia pada remaja ini juga dapat menimbulkan masalah masalah reproduksi dimana remaja beranjak dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dan tumbuh relatif cepat sehingga bentuk dan fungsi berubah. Bila hal ini terganggu maka proses menstruasi akan terganggu menyebabkan gangguan pada proses kehamilan, bahkan bila hamil akan mengalami perdarahan, sehingga penting sekali untuk dapat mengkonsumsi telur ini sebagai alternatife untuk penambahan zat besi pada remaja.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa rata-rata kadar hemoglobin meningkat pada saat setelah penelitian. Adanya peningkatan ini dikarenakan telur mengandung protein dan zat besi (Fe) yang berfungsi dalam pembentukan jaringan baru (termasuk sel darah merah), mempertahankan jaringan yang ada serta dalam pengangkutan zat besi ke dalam plasma dan ke seluruh bagian tubuh. Protein plasma transferrin membawa besi ke sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin baru. Adapun kandungan Fe dalam telur cukup tiinggi yaitu 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur, sedangkan rata-rata kebutuhan Fe pada remaja berkisar 1,2-1,68 mg. Oleh karena itu dengan mengkonsumsi telur, kebutuhan Fe pada remaja terpenuhi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Ciherang, dapat disimpulkan bahwa Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum diberikan telur rebus adalah 10,717 gr/dl. Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri setelah diberikan telur rebus adalah 11,360 gr/dl. Hasil uji statistik ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan nilai *p-value* 0,000.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi alternatif bagi responden dalam mengatasi anemia ringan. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dan pengetahuan bagi pihak pondok serta mengajak remaja putri yang mengalami anemia ringan untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi anemia ringan yang dialami remaja putri. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan dan dapat menambah referensi perpustakaan. Diharapkan penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan perbandingan untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut tentang telur rebus terhadap anemia ringan yang dialami remaja putri dengan sampel yang lebih banyak, serta metode penelitian yang jauh lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arifianti, D. I., & Sudiarti, T. (2023). Determinan Anemia Remaja Putri Di Pondok Pesantren Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, *15*(1), 1–12. https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2119

ariyanti rizki, desi hermawan, dhiny easter yanti. (n.d.). *analisis faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi tablet FE pada remaja putri*.

Ayu Tirtawati, G., Kebidanan, J., Kesehatan Kemenkes Denpasar, P., & Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado, J. (2023). GHIDZA : JURNAL GIZI DAN KESEHATAN Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung dan Telur Ayam Ras terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Keehatan*, *Vol.7*,(Issue 1 (118-124) June 2023), 118–124. https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i1.679

Budiyarti, Y. (2022). Efektifitas Telur Ayam dan Jambu BijiMerah Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin.

Journal of Innovation Research and Knowledge, *1*(9), 1095–1102.

Djogo, H. M. A., Betan, Y., & Letor, Y. M. K. (2021). Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama Masa Pandemi Covid -19 Di Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, *13*(4), 1–6. https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/562

Hamzah, F., Farida, F., Olii, R. K., Daud, N. F. R., & Teha, E. P. (2022). Penerapan Aplikasi Yoga Serta Pemberian Pil Cantik Dan Susu Kedelai Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *6*(4), 3219. https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9 525

Herawati, M., Rahayu, A. O. S., & Fatmawati. (2022). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Dalam Remaja Putri Di Sman 3 Siak Hulu. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *8*(1), 20–24. https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i1. 785

Hidayati, B. N., Salfarina, A. L., & Ariyanti, M. (2023). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Pesisir Pantai Desa Malaka Tahun 2022. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, *2*(1), 1–9. https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.2 9

Kurniati. (2020). anemia defisiensi zat besi (fe). *British Journal of General Practice*, *65*(634), 268–269. https://doi.org/10.3399/bjgp15X6850 69

Muchtar, F., & Effendy, D. S. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(1), 171–179.

Natalia, C., Ides, S. A., & Widani, N. L. (2023). Tingginya Intensitas Penggunan Media Sosial Dapat Berakibat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *6*(3), 796–809.

Ningsih, O. S., Masri, E. R., Dewi, C. F., Rafael, M. N., Dudet, B., Jarut, E., Mbulu, A. M., Yunita, E., Murni, E., Mas'Ad, N., & Damat, L. M. (2023). Screening Dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(1), 317. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.1207 3

Noveri Aisyaroh, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, & Rania Nadita Rahman. (2023). Malnutrisi Menjadi Indikasi Anemia pada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(6), 1057–1064. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.326 7

Pitaloka Putri, M., Mangalik, G., & Dary. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, *11*(1), 6–17. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jn c/

Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279. https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v 0i0.15000

Qurniawan, A., Ananda, S., Hifizah, A., Majid, I., & Baharuddin, N. (2022). Review : Perbandingan Kualitas Telur Ayam Ras Di Berbagai Negara. *Jurnal Peternakan*, *6*(2), 72–78. http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/peternakan/article /view/7201/pdf

Rieny, E. G., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2021). Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Media*

Kesehatan Masyarakat Indonesia, *20*(6), 423–432. https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6. 423-432

Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, *10*(1), 31–38. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29 271

Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature Review: Hubungan Asupan Protein, Vitamin C, dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, *12*(1), 516–521. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1. 2023.516-521

Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, F., & Saputri, N. (2020). 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.v5i2.15 1

Shah, S. A., Soomro, U., Ali, O., Tariq, Y., Waleed, M. S., Guntipalli, P., & Younus, N. (2023). The Prevalence of Anemia in Working Women. *Cureus*, *15*(8), 1–8. https://doi.org/10.7759/cureus.44104 Tuti Surtimanah. (2023). Determinan

Gejala Anemia pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(6), 1179–1186. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6. 3449 Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai* , *7*(1), 2896–2910.

Z. Wulandari, & I. I. Arief. (2022). Review: Tepung Telur Ayam: Nilai Gizi, Sifat Fungsional dan Manfaat. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, *10*(2), 62–68. https://doi.org/10.29244/jipthp.10.2.62-68