

**ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA NN P PENGKONSUMSIAN
TELUR TERHADAP PENDERITA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI PUSKESMAS TG BALAI KARIMUN**

¹ Nilma, ²Arum Dwi Anjani, ³Dian Juni Eka Sari

¹ nilmabaru@gmail.com, ²arum.dwianjani05@univbatam.ac.id,

³dian@univbatam.ac.id

Program Studi Profesi Bidan, Universitas Batam

ABSTRACT

The vulnerability of young women to anemia occurs due to increased iron needs, excessive menstrual bleeding and lack of balanced nutritional intake (Rati & Jawadagi, 2014). Efforts to increase the hemoglobin level of pregnant women apart from giving Fe tablets, can also be combined with complementary therapies, one of which is by consuming eggs. Objective To provide comprehensive and continuous midwifery care for adolescents, with management of midwifery care in accordance with midwifery service standards. Midwifery care that is applied is the provision of chicken eggs to increase Hb levels in adolescents. Method The type of research used in the preparation of the practice report was a descriptive study conducted at the Tanjung Balai Karimun Health Center in January 2023. Results Evaluation of the care provided related to anemia showed that consumption of chicken eggs helped increase Hb levels in the blood in adolescents. Conclusion SOAP data on midwifery care related to Midwifery Care for Adolescents by implementing the consumption of Dark Chocolate in adolescent midwifery care to relieve menstrual pain

Keywords : *Anemia, Eggs, Teens.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan penyebab penting penurunan kesehatan masyarakat diseluruh dunia. Anemia merupakan kondisi pada eritrosit dan hemoglobin yang beredar tidak memenuhi kebutuhan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia defisiensi besi (IDA) merupakan penyebab dominan (>60%) anemia secara global (Kassebaum, 2016). Anemia dikalangan remaja sangat lazim terjadi dinegara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Remaja terutama wanita rentan mengalami anemia defisiensi besi ketika memasuki

masa pubertas (Krishnan et al., 2021) Periode akhir usia sekolah dan remaja awal, terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.

Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan global, terlebih pada negara-negara berkembang seperti Indonesia (Durrani, 2018). Prevalensi kejadian anemia defisiensi besi pada perempuan Indonesia berumur 15-24 tahun mencapai 32% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Sederhananya 1 dari 4 remaja putri Indonesia mengalami anemia defisiensi besi (UNICEF,

2021). Data skrining terhadap siswi SMP di provinsi Jawa Barat (2016) menyatakan bahwa persentase kejadian anemia remaja putri mencapai 50% (Agustina & Prafiantini, 2016; BPS Jawa Barat, 2016). Kerentanan remaja putri untuk mengalami anemia terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi, perdarahan menstruasi berlebih dan kurangnya asupan nutrisi seimbang (Rati & Jawadagi, 2014). Selain itu, besarnya konsumsi nabati yang lebih besar mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi harian remaja putri (Triwinarni dkk., 2017). Sebuah studi fenomenologi pada 10 remaja putri yang mengalami anemia di kota Surabaya membuktikan bahwa kebiasaan tidak sarapan, sering minum teh dan kopi, kurangnya jumlah asupan protein, tidak pernah minum vitamin C dan suplemen Fe, makan junkfood berlebih serta darah menstruasi yang banyak menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia (Budiarti dkk., 2020). Faktor lain yang didapatkan dari studi fenomenologi tersebut adalah kurangnya pengetahuan semua remaja putri tersebut mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar (Budiarti dkk., 2020)

Anemia pada remaja putri terjadi karena peningkatan kebutuhan, pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi dan transformasi kognitif dalam kontinum kehidupan, kebutuhan zat gizi yang tinggi, tingginya angka infeksi dan kecacingan serta pernikahan dini dan kehamilan

remaja (Habtegiorgis et al., 2022). Secara global, penyebab Anemia yang secara signifikan adalah akibat kekurangan zat besi, sedangkan faktor lain yang turut berkontribusi adalah kehilangan banyak darah, infeksi parasit, infeksi akut dan kronis dan adanya defisiensi mikronutrien lainnya (Engidaw et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2022) menunjukkan bahwa status nutrisi dan pengetahuan remaja berhubungan signifikan dengan kejadian Anemia pada remaja

Anemia dapat membahayakan percepatan pertumbuhan pubertas, serta mengurangi kapasitas fisik dan fungsi kognitif. Penurunan hemoglobin mengurangi ketersediaan oksigen ke jaringan mengakibatkan penurunan kerja fisik. Defisiensi zat besi akan menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang dapat mempengaruhi kognisi. Anemia menyebabkan prestasi sekolah rendah dan gangguan perilaku anak sekolah (Putri, 2021; Setiawan, 2009). Selain itu kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan pola makan yang buruk menyebabkan malnutrisi pada remaja. Kejadian *wasting*, *underweight*, *stunting*, *overweight*, *obesitas*, malnutrisi besi atau anemia memiliki prevalensi tinggi pada remaja (Wiafe et al., 2022). Kecenderungan asupan zat gizi yang rendah dikalangan remaja dari waktu ke waktu dengan puncak yang signifikan pada usia 15 dan 17 tahun. Pertumbuhan fisik yang cepat selama remaja, menarche dan kehilangan darah dapat

menurunkan kadar zat besi wanita usia reproduktif serta menyebabkan anemia (Krishnan et al., 2021). Studi menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki riwayat menstruasi lebih dari tiga tahun memiliki risiko anemia tiga kali lipat dibandingkan remaja yang menstruasi kurang dari tiga tahun (Krishnan et al, 2021). Risiko anemia lebih tinggi dengan bertambahnya usia, peningkatan risiko anemia disebabkan karena menarche. Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan yang berkaitan dengan defisiensi besi paling umum yang mempengaruhi remaja di seluruh dunia (Abu-Baker et al, 2021). Anemia defisiensi besi berkembang sebagai akibat dari asupan makanan yang rendah, kehilangan darah yang menyebabkan kehilangan zat besi, gangguan penyerapan zat besi serta kondisi medis lainnya seperti gagal ginjal stadium akhir. Anemia berdampak negatif pada kemampuan fisik, perkembangan, kinerja dan kekebalan pada remaja (Abu- Baker et al., 2021).

Berdasarkan fakta-fakta tentang anemia pada remaja putri serta dampak panjangnya terhadap masa depan bangsa, maka sejak tahun 2016 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengeluarkan surat edaran nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) gratis pada Remaja Putri di sekolah dan Wanita Usia Subur di tempat kerja. TTD tersebut mengandung 60 mg zat besi elemental (Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan

0.4 mg asam folat yang harus diminum sebanyak satu tablet setiap minggu selama 52 minggu

Masalah tersebut akan terus berlanjut hingga dewasa, karena akan terus mengalami menstruasi, dilanjutkan proses kehamilan, persalinan, dan nifas. Akan tetapi remaja sering kurang mendapatkan perhatian dalam program pelayanan kesehatan. Seorang wanita lebih berisiko terkena anemia atau anemia defisiensi besi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan akan kehilangan besi sekitar 1,4 mg per hari. Untuk menjaga keseimbangan besi tubuh, seorang wanita membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Apabila kebutuhan ini tak terpenuhi dari makanan maupun suplemen menyebabkan wanita terkena anemia defisiensi besi. Seorang wanita dengan cadangan besi tubuh rendah akan mudah mengalami anemia saat hamil. Masa prahamil adalah masa sebelum hamil bagi wanita usia subur, yaitu usia 16-34 tahun (Ridwan et al., 2018).

Berbagai Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia gizi besi pada remaja putri secara tidak langsung yaitu pengetahuan tentang anemia, pengetahuan tentang tabet tambah darah, pola makan dan kepatuhan konsumsi TTD serta efek samping yang ditimbulkan akibat konsumsi TTD. (Safitri & Julaecha, 2021). Hasil Riskesdas 2018 jumlah remaja putri yang mengkonsumsi TTD setiap minggu atau >/ 52 kapsul pertahun hanya 1,4%

sedangkan 98,6% remaja mengkonsumsi kurang dari 52 kapsul pertahun. Hal ini mencerminkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD masih kurang baik. Suplemen tablet Fe merupakan strategi untuk meningkatkan intake zat besi yang akan berhasil jika individu mematuhi aturan konsumsinya. Namun, banyak faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan mengkonsumsi tablet Fe tersebut salah satunya efek samping yang tidak nyaman seperti mual.(Safitri & Julaecha, 2021).

Upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil selain dengan pemberian tablet Fe, juga dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer, salah satunya dengan mengkonsumsi telur dan vitamin C. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur, sehingga telur dianggap dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Karuniawati et al., 2018)

Penelitian Lutfiasari et al. (2020) didapatkan hasil bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan telur ayam rebus yaitu 10,45 gr% dan setelah diberikan telur ayam rebus meningkat menjadi 12,4%. Penelitian Purba et al. (2021) didapatkan hasil terdapat kenaikan kadar Hb pada kelompok intervensi yang diberikan telur ayam rebus secara rutin selama 2 minggu dengan nilai rata-rata 2 gr/dl dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi telur ayam rebus didapatkan rata-rata 0,26 gr/dl yang artinya ada pengaruh konsumsi

telur ayam rebus terhadap kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester III. Penelitian Sari et al. (2020) menunjukkan hasil sebelum diberikan terapi telur rebus didapatkan hasil maksimum 11,7 gr/dl dan setelah diberikan terapi telur didapatkan hasil maksimum 12 gr/dl. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri dengan melakukan pemberian telur untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada Remaja.

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pada Remaja secara komprehensif dan berkesinambungan, dengan manajemen asuhan kebidanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Asuhan kebidanan yang di terapkan adalah pemberian telur ayam untuk meningkatkan kadar Hb pada Remaja

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang ada di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun

pada Januari 2023. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan ini adalah Nn P, Usia 17 Tahun

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian ada tiga macam yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, thermometer, tensimeter, dll. Alat dan bahan untuk melakukan dokumentasi : dokumentasi, status pasien.

HASIL PENELITIAN

Asuhan Kebidanan pada NN P di Puskesmas Tanjung Balai Karimun, Tanggal 26 Januari 2023.

Data Subjektif (S) : Nn P, usia 17 Tahun, ingin memeriksakan diri keluhan yang dirasakan yaitu ingin memeriksakan keluhan yang dirasakan yaitu gampang Lelah

Data Objektif (O) : Kesadaran umum baik dan komposmentis. TD : 100/70 mmHg, Nadi : 80 x/menit, Pernapasan 25 x/menit, Suhu 36,7 c, BB 48 TT 154 cm

Diagnosa (A) Nn P, 17 Tahun dengan dismenorea primer

Penatalaksanaan awal (P) yang di berikan dengan :

1. Memberitahu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dan pemeriksaan fisik suatu keadaan yang normal.
2. Memberikan edukasi mengenai anemia, nutrisi.

- Memberikan edukasi mengenai
3. Menganjurkan untuk mengkonsumsi telur ayam.
4. Menganjurkan dan memberi therapy non farmakologis, Pemberian telur ayam untuk meningkatkan kadar HB.
5. Memberitahu untuk kunjungan ulang

Evaluasi dari asuhan yang diberikan yang berkaitan dengan anemia menunjukkan bahwa pengkonsumsian telur ayam membantu meningkatkan kadar hb dalam darah pada remaja

PEMBAHASAN

Anemia khususnya pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah, produktivitas menurun, sulit berkonsentrasi serta daya tahan tubuh lemah sehingga mudah terserang penyakit (Risksedas (2018)

Terdapat beberapa cara mengatasi kejadian anemia diantaranya secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe sesuai program pemerintah, tetapi hal yang perlu diperhatikan disini adalah tablet Fe memiliki banyak sekali efek samping diantaranya rasa tidak enak di ulu

hati, mual, muntah, diare dan terkadang juga konstipasi sehingga menyebabkan ketidakpatuhan dalam pengkonsumsian tablet Fe. Cara lain yang dapat dilakukan yaitu non-farmakologi dengan mengkonsumsi makanan hewani dan nabati yang banyak mengandung zat besi diantaranya daging, hati dan telur.

Penatalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengkonsumsi tablet Fe. Tablet Fe adalah suatu tablet mineral yang sangat dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah adanya kandungan tablet Fe. Namun pengetahuan yang terbilang minimal mengenai anemia oleh remaja putri menimbulkan mencegah yang minim pula atas kejadian anemia, oleh sebab itu remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia dan pola asupan makanan sebagai terapi bagi penderita anemia, salah satu bahan makanan yang cocok bagi penderita anemia adalah telur Tarwoto (2012).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi adalah mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang proporsional. Makanan yang kaya sumber zat besi contohnya telur, hati, ikan, daging dan unggas. Sedangkan buahbuahan akan meningkatkan

penyerapan zat besi karena mengandung vitamin C yang tinggi (Kemenkes RI. 2015 dan Sugita (2016).

Telur ayam kampung memiliki kandungan zat besi dan protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap. Angka kecukupan gizi (AKG) dalam telur ayam kampung yaitu sebesar sebesar 22,27% dengan kandungan zat besi 4,90 mg dan kandungan protein sebesar 10,80 gr (Ahli Gizi ID, 2018). Protein berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel, sehingga kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat gizi

Penelitian yang dilakukan Tetty Junita Purba tahun 2020, dengan hasil uji paired sample T-test didapatkan bahwa nilai $p < 0,000 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus dengan perubahan HB ibu TM III (Purba et al., 2020). Dalam 1 butir telur ayam yang terdapat beberapa nutrisi seperti 152 kalori, 12,6 gram protein, 1 gram karbohidrat dan 11 gram lemak. Satu butir telur mengandung zat besi 6,6 mg yang terbagi dari 0,3 mg ada di putih telur dan 6,2 di ada kuning telur. Begitu juga dengan Ze yang terkandung dalam satu butir telur ayam sebesar 6,1 mg yang mana juga terbagi 0,3 mg pada kuning telur dan 5,9 mg di putih telur. Disamping itu dalam 1 butir telur ayam terdapat zat selenium 5,9 mg terbagi menjadi 1,7 mg ada di putih

telur dan 4,3 mg di kuning telur (Susanti et al., 2020).

Penelitian Lutfiasari & Yanuaringsih (2020) menunjukkan bahwa Hasil analisa data data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank didapatkan hasil nilai p value = 0,001 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan bahwa p value $< \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap kadar Hb ibu hamil di Kelurahan Pojok wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2018 (Lutfiasari & Yanuaringsih, 2020).

Hasil penelitian Karyati (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi telur ayam berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemogloblin pada remaja putri selain itu, hasil penelitian Rusdi (2018) menyatakan bahwa pemberian jus jambu biji merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan ferritin serum pada penderita anemia remaja putri.

Penelitian Herran et al., (2020) daging merah dan telur merupakan penentu kadar serum feritin dan oleh karena itu, dapat dipertimbangkan sebagai pilihan kebijakan publik untuk mengurangi anemia defisiensi besi. Selain itu, hasil penelitian Yang et al., (2020) bahwa program intervensi menambahkan telur dan susu ke dalam makanan sehari-hari sekolah mungkin berkontribusi untuk mengurangi anemia pada anak-anak usia sekolah.

Peningkatan kadar hemoglobin dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti zat besi,

protein dan vitamin C yang penting untuk mendukung terjadinya proses sintesa hemoglobin. Pemberian 1 butir telur ayam kampung dan 1 porsi jus jambu biji merah dengan kandungan buah 100 gr/porsi setiap hari mengakibatkan terjadi peningkatan zat besi, protein dan vitamin C dalam tubuh remaja putri sehingga proses sintesis hemoglobin dapat berjalan dengan baik karena adanya zat gizi yang dibutuhkan

Penelitian yang dilakukan oleh Karyati (2016) menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam selama 3 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia sebesar 0,16 gr/dl. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) menunjukkan bahwa konsumsi jus jambu biji dan tablet Fe selama 7 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri sebesar 1,1 gr/dl.

KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Stase Remaja dengan penerapan pengkonsumsian telur pada asuhan kebidanan remaja dengan anemia di Puskesmas Tanjung Balai Karimun Tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan terkait Asuhan Kebidanan pada Remaja dengan melakukan penerapan pengkonsumsian telur pada asuhan kebidanan remaja dengan untuk meningkatkan kadar HB .

2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan asuhan yang diberikan
2. Bagi responden Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan pada masa remaja sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima
3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, F. K. (2021). Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021, 130–135
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. (2022). Impact of Nutrition Education and Counselling on Nutritional Status and Anaemia Among

Early Adolescents: A Randomized Controlled Trial. SSRN Electronic Journal, 31(August 2022), 200182. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4244883>

Krishnan, V., Zaki, R. A., Nahar, A. M., Jalaludin, M. Y., & Majid, H. A. (2021). The longitudinal relationship between nutritional status and anaemia among Malaysian adolescents. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 15, 100228. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100228>

Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>

Durrani, A. M. (2018). Prevalence of Anemia in Adolescents: A Challenge to the Global Health. *Acta Scientific Nutritional Health* 2.4, 24-27.

UNICEF. (2021). United Nations Children's Fund, Social and Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia . Jakarta.

Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*,

- Vol.6 No.2 Oktober 2020, 137-141
- Habtegiorgis, S. D., Petrucka, P., Telayneh, A. T., Shitu Getahun, D., Getacher, L., Alemu, S., & Birhanu, M. Y. (2022). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and metaanalysis. *PLoS ONE*, 17(3 March), 1–8.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264063>
- Engidaw, M. T., Wassie, M. M., & Teferra, A. S. (2018). Anemia and associated factors among adolescent girls living in Aw-Barre refugee camp, Somali regional state, Southeast Ethiopia. *PLoS ONE*, 13(10), 1–12.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205381>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 114–121.
<https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>
- Karuniawati, B., Putrianti, B., & Fauziandar, E. N. (2018). Efektifitas Pemberian Telur dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 4(1), 1–10.
- Lutfiasari, D., Pradian, G., & Vemidella. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 12–20
- Purba, T. J., Siregar, G. F. G., Ariani, P., Yessy, P. A., Ariescha, & Napitupul, K. N. (2021). Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Simarmata. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 57–62.
- Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, & Saputri, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574–582.
- Riskesdas (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Depkes RI.
- Tarwoto (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta, Trans Info Medikal
- Sugita (2016). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*
- Kemenkes RI. 2015. *Buku Pedoman Pemberian Tablet*

- Tambah Darah. Kemenkes RI. Jakarta
- Susanti, D., Bd, F., Doni, A. W., & Amalia, Y. (2020). The Effect Of Giving Boiled Chicken Eggs And Papaya Fruit On The Improvement Of Hemoglobin Levels In Anemia Students Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang. 10(2), 151– 166.
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Bidan Pintar, 1(1), 11.
- <https://doi.org/10.30737/jubit-ar.v1i1.749>
- Karyati, Sri, & Dkk. (2016). Pengaruh Konsumsi Telur terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia di Kudus. Jurnal Muswil Ipemi
- Herran, O. F., Bermúdez, J. N., & Del Pilar Zea, M. (2020). Red meat and egg intake and serum ferritin concentrations in Colombian children: Results of a population survey, ENSIN-2015. Journal of Nutritional Science, 2015