

EFEKТИВИТАС ПЕМБЕРИАН TABLET FE ДИТАМБАХ БУАХ ПЕПАЯ (CARICA PEPAYA L.) ТЕРХАДАР ПЕНИНГКАТАН КАДАР ХЕМОГЛОБИН РЕМАЈА ПУТРИ АНЕМІА

EFFECTIVENESS OF GIVING FE TABLETS PLUS PAPAYA FRUIT
(CARICA PAPAYA L.) ON INCREASING HEMOGLOBIN
LEVELS IN ANEMIA ADOLESCENTS

Vivi Dwi Putri¹, Apriyanti Aini², Marchatus Soleha³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang^{1,2,3}
Email Korespondensi : vividwip@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi angka kejadian anemia di Indonesia sebanyak 48,9%, dengan rentang usia 15 - 24 tahun. Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah karena kekurangan zat besi dalam tubuh dan menstruasi. Salah satu upaya untuk meningkatkan penyerapan zat besi didalam tubuh yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe dan buah papaya, hal tersebut karena vitamin C dalam buah papaya bisa membantu mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Efektivitas Pemberian Tablet Fe ditambah Buah Pepaya (Carica Pepaya L.) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia. Metode penelitian ini menggunakan teknik Quasy Eksperiment dengan pendekatan non-equivalent control-group, serta pengambilan sample menggunakan purposive sampling. Hasil uji t-test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan (p value = 0,003) pada kelompok eksperimen dan (p value = 0,008) pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen sebanyak 0,750 gr/dl sedangkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok kontrol 0,714 gr/dl dengan selisih 0,61 gr/dl sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada efektivitas pemberian tablet Fe ditambah buah papaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di STIKES Abdurahman Palembang

Kata Kunci : Tablet Fe, Buah Pepaya, Anemia, Kadar Haemoglobin.

ABSTRACT

Based on data from healthy research recommendations in 2018, the incidence of anemia in Indonesia is 48.9 % with an range 18 -24 years. One of the causes of anemia in adolescent girls is due to iron deficiency in the body and menstruation. One effort to increase iron absorption in the body is consuming Fe tablets and papaya fruit this is because the vitamin C in papaya can help absorb iron in the body. The purpose of this study was to determine The Effectiveness Of Giving Fe Tablet Plus Papaya Fruit (Carica Papaya L.) To Increase Hemoglobin Levels Of Anemic Adolescent Girls. This research method using Quasy experimental approach with a non-equivalent control-group, and sampling using purposive sampling. The results of the t test with a significant level $\alpha = 0,05$ obtained (p value = 0,003) at experimental group and (p value = 0,008) at control group. With an average value of an increase in hemoglobin levels in experiment group as much 0,750 gr/d while average increase in control group is 0,714 gr/dl with a difference of 0,61 gr/dl so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an effectiveness of giving tablet fruit plus papaya fruit (Carica Pepaya L.) to increase hemoglobin levels of adolescent girls at STIKES Abdurahman Palembang.

Keywords : FE Tablets, Papaya Fruit, Anemia ,Hemoglobin Levels

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Pada masa ini remaja memerlukan kebutuhan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat cepat, salah satu kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh remaja adalah zat besi dan vitamin C untuk mencegah anemia. Remaja putri memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan remaja putra untuk kejadian anemia karena setiap bulan mengalami menstruasi serta lebih cenderung dalam memperhatikan bentuk badan sehingga mereka akan mengurangi porsi makannya sehingga hal tersebut biasanya dapat menyebabkan anemia¹.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang 12 g/dl⁴.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018 prevalensi anemia di Regional Asia Tenggara, tepatnya terjadi negara Myanmar dengan persentase 46,0%, Timor Leste 41,02%, Papua Nugini 36,0%, Thailand 31,06%, Indonesia 28,02%, Malaysia 24,04%, Vietnam 23,07%, Singapura 22,0%, Brunei Darussalam 16,06%, dan Filipina 14,09%. Indonesia termasuk Negara kelima di Regional Asia Tenggara¹⁷.

Indonesia mengalami peningkatan anemia sebesar 48,09% pada tahun 2018. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia masih tinggi sehingga masih menjadi prioritas utama dalam perbaikan peningkatan gizi masyarakat. Prevalensi anemia paling banyak pada rentang usia 15

- 24 tahun, kemudian disusul pada usia 25 sampai dengan 34 tahun¹⁴.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia pada tahun 2014 sebanyak 571 orang dan tahun 2015 sebanyak 1.060 orang. Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang didapatkan jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia pada tahun 2013 sebanyak 343 orang dan tahun 2014 sebanyak 118 orang⁹.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yakni dengan meningkatkan penyerapan zat besi (Fe) dalam tubuh, dengan cara meningkatkan asupan vitamin C².

Papaya (*Carica papaya L*) merupakan buah yang banyak mengandung vitamin C yang berasal dari Amerika tropis. Buah pepaya merupakan buah yang digemari semua kalangan masyarakat, terutama dikonsumsi sebagai buah segar. Pepaya dapat juga dapat diolah menjadi berbagai makanan dan minuman yang diminati banyak orang. Selain memiliki cita rasa yang manis dan menyegarkan, pepaya juga salah satu buah-buahan yang sangat kaya akan serat, berbagai vitamin (khususnya vitamin C dan A), mineral, beta karotin (*karotin*) dan enzim (*papain*)¹.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Pada kelompok yang diberikan tablet Fe dan vitamin C menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 1,54 gr/dL, dan kelompok yang diberikan Fe saja menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 0,82 gr/dL. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dengan vitamin C secara bersamaan mampu memperbaiki penyerapan dari besi, dan menyebabkan

peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi dibandingkan tanpa vitamin C¹⁶.

Penelitian lain yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian tablet Fe ditambah buah pepaya pada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dibandingkan dengan konsumsi tablet Fe saja. Rerata peningkatan kadar hemoglobin dalam kelompok kontrol adalah 9,6 gr/dL dan pada kelompok eksperimen adalah 10,4 gr/dL dengan independent t-test diperoleh p-value 0,034 (<0,05) dengan perbedaan rata-rata 0,8gr/dL, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan dari rata-rata tingkat hemoglobin antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Ini membuktikan bahwa buah pepaya efektif untuk manusia, terutama pada remaja putri dalam penelitian ini¹⁵.

METODE

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

No.	Jenis anemia	Frekuensi	Presentasi
1	Ringan	11	73.3%
2	Sedang	4	26.7%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan diatas dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang mengalami anemia ringan sebanyak 11 responden (73.3%) dan yang mengalami anemi sedang sebanyak 4 responden (26.7%). Sesuai dengan teori Hasdianah & Suprapto (2016) anemia atau kekurangan sel darah merah yaitu suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein yang membawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal.

Menurut WHO (2019) anemia ringan apabila kadar hemoglobin dalam darah berkisar pada 10- 11,9 gr %, anemia sedang apabila kadar hemoglobin dalam darah berkisar pada 7-9.9 gr %, dan anemia berat

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dan menggunakan desain *Two Group pre test and post test*. Populasi nya seluruh mahasiswa tingkat 1 kebidanan, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 prodi kebidanan yang mengalami anemia di STIKES Abdurahman Palembang tahun 2022, yang mana setelah dilakukan studi pendahuluan terdapat 15 responden yang mengalami anemia. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling* dan pengelompokan sampel dengan cara *Systematic Sampling*. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok yang diberikan perlakuan tablet Fe 60 mg 1x1 ditambah buah papaya 100 gram selama 1 bulan dan satu kelompok sebagai kontrol yang hanya diberikan tablet Fe 60 mg.1 x1 selama 1 bulan. Selanjutnya dilakukan analisa data yakni univariat dan bivariat menggunakan uji t test.

apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 7 gr %.

Menurut asumsi peneliti terjadinya anemia pada remaja putri disebabkan karena beberapa faktor seperti menstruasi yang terjadi pada setiap bulan dan diet sehingga membutuhkan asupan zat besi yang cukup dengan batas kadar Hb normal >12 gr%, dengan demikian perlu dilakukan pencengahan pengobatan terhadap kejadian anemia pada remaja, dampak yang terjadi pada remaja yang mengalami anemia adalah menurunnya perkembangan motorik, kecerdasan, pertumbuhan, dan kesehatan reproduksi yang berguna saat kehamilan nanti.

Tabel 2 Distribusi Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Diberikan Tablet Fe dan Buah Papaya

Kadar Hb	Sebelum		Mean	Sesudah		Mean
	n	f		n	f	
Tidak Anemia > 12 gr%	0	0		4	50%	
Anemia Ringan 10-11.9 gr%	6	75%	10.471	4	50%	
Anemia Sedang 7- 9.9 gr%	2	25%		0	0	12.186
Anemia Berat <7 gr%	0	0		0	0	
Total	8	100%		8	100%	

Berdasarkan diatas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang diberikan tablet Fe ditambah buah papaya sebelum perlakuan terdapat 6 (75%) responden yang mengalami anemi ringan, 2 (25%) responden anemia sedang. Setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan yaitu responden yang tidak mengalami anemia terdapat 4 (50%) responden dan anemia ringan 4 (50%) responden sedangkan rata rata sebelum perlakuan 10.471 gr/dl dan mengalami kenaikan setelah perlakuan sebesar 12.186 gr/ dl dengan selisih kenaikan 1.715gr/dl.

Penelitian yang berjudul Efektivitas Pemberian Tablet Fe Ditambah Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri di STIKES Muhammadiyah Pekejang. Dari 15 responden terdapat 12 responden yang mengalami anemia ringan dan 3 responden anemia sedang sebelum di berikan perlakuan dan setelah perlakuan terjadi perubahan menjadi 7 responden tidak anemia lagi dan 8 responden anemia ringan dengan mean sebelum 9.96 gr/dl dan

sesudah 11.82 gr/dl, dapat disimpulkan terjadi perubahan dan kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen¹⁰.

Adapun peningkatan kadar Hb yang dialami responden karena adanya tambahan makan yang dapat membantu mempercepat proses penyerapan zat besi dalam tubuh hal tersebut sesuai dengan teori salah satu cara mempercepat penyerapan zat besi (Fe) adalah bahan makanan penunjang kebutuhan zat besi adalah jeroan, daging, ayam, ikan, bahan makanan dari laut dan vitamin C. Asam organik, seperti vitamin C yang ada pada buah papaya.. Vitamin C inilah yang akan sangat membantu penyerapan besi non heme dengan berfungsi sebagai pelarut untuk mengubah Ferri menjadi Ferro⁸.

Menurut asumsi peneliti terjadinya peningkatan kadar Hb pada kelompok yang diberikan tablet Fe ditambah buah papaya karena buah papaya sendiri mengandung vitamin C yang dapat mempermudah dalam penyerapan zat besi pada tubuh

Tabel 3 Distribusi Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Diberikan Tablet Fe

Kadar Hb	Sebelum		Mean	Sesudah		Mean
	n	f		n	f	
Tidak Anemia > 12 gr%	0	00%		3	42.9%	
Anemia Ringan 10-11.9 gr%	5	71.4%	10.586	4	57.1%	
Anemia Sedang 7- 9.9 gr%	2	28.6%		0	00%	11.957
Anemia Berat <7 gr%	0	00%		0	00%	
Total	7	100%		7	100%	

Berdarkan tabel diatas menunjukkan bahwa

dari 7 responden sebelum diberikan tablet

Fe terdapat 5 (71.4%) responden yang mengalami anemia ringan, 2 (28.6%) responden mengalami anemia sedang. Setelah pemberian tablet Fe terdapat 3 (42.9%) responden yang tidak mengalami anemia dan 4 (57.1%) responden mengalami anemia ringan. Sedangkan rata rata sebelum pemberian tablet Fe 10.586 gr/dl dan setelah pemberian tablet Fe mengalami kenaikan menjadi 11.975 gr/dl dengan selisih kenaikan sebesar 1.372 gr/dl.

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Tablet Fe Ditambah Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri di STIKES Muhammadiyah Pekejang”. Dari 15 responden terdapat 14 responden yang mengalami anemia ringan dan 1 responden anemia sedang sebelum di berikan perlakuan dan setelah perlakuan terjadi perubahan menjadi 5 responden tidak anemia lagi dan 10 responden anemia ringan dengan mean sebelum 9.96 gr/dl dan sesudah 11,82 gr/dl,dapat disimpulkan pemberian tablet Fe juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin¹⁰.

Peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe hal ini karena tablet fe bisa membantu menaikkan kadar hemoglobin pada penderita anemia. Hal tersebut sesuai dengan Almatsier (2009),tablet tambah darah mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita dan remaja putri yang menderita anemia, jika kadar Hb meningkat

maka kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus juga ikut meningkat. Anjuran untuk meminum tablet Fe sendiri dengan mengkomsumsi tablet minumlah 1 (satu) Tablet Tambah Darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid jika tidak mengalami anemia tetapi jika mengalami anemia minum tablet Fe setiap hari.

Minumlah Tablet Tambah Darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang wanita dan remaja putri perlu minum tablet tambah darah karena wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Teori lain dari Zavalet et al (2009), menyebutkan bahwa remaja putri yang anemia yang diberikan sumplen tablet zat besi 60 mg setiap hari akan lebih meningkatkan kadar hemoglobinya dibandingkan pemberian tablet Fe yang terjadwal.

Menurut asumsi peneliti komsumsi dari tablet Fe sendiri sangat dianjurkan untuk perempuan khususnya remaja putri karena setiap bulan mengalami menstruasi atau keluar darah dan juga tablet Fe juga dapat meningkatkan hemoglobin dengan dosis tablef Fe 60 mg 1x1 mengkomsumsinya jangan bersamaan dengan teh, kopi, atau susu.

Tabel 4 Uji Normalitas

Kadar Hemoglobin	p value	n	Interpretasi
Tablet Fe ditambah buah pepaya			
Sebelum	0.200	8	Normal
Sesudah	0.738		
Tablet Fe			
Sebelum	0.081	7	Normal
Sesudah	0.810		

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistic yang menggunakan *two sample Shapiro wilk*

karena sampel kurang dari < 50 menunjukkan semua data memiliki nilai *p*

value >0,05 sehingga dinyatakan semua data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka dapat memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistic *t-test*.

Selanjutnya dilakukan uji statistic, uji statistic yang digunakan adalah *t-test*

paired sample test dengan derajat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) = 0,05, bila *p value* < 0,05 artinya ada hubungan yang bermakna (signifikan) dan bila *p value* > 0,05 berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

Tabel 5 Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan control

Kadar Hemoglobin	Mean	Standar Deviasi (SD)	<i>p value</i>
Tablet Fe ditambah buah papaya Sebelum – sesudah	0,750	0.043	0.003
Tablet Fe Sebelum – sesudah	0.714	0.488	0.008

Berdasarkan hasil uji statistic *t-test* dengan derajat kepercayaan 95% dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 diperoleh *p value* pada kelompok perlakuan yaitu 0,003 (<0,05) dan pada kelompok kontrol *p value* 0,008 (<0,05), yang berarti hasil analisis pada kedua kelompok tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Namun diketahui dari hasil analisa, rata – rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan yaitu 0.750 gr/dl dan pada kelompok kontrol 0,714 gr/dl. Hal tersebut menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Terlihat dari masing-masing kelompok, rata-rata terjadi peningkatan kadar hemoglobin, akan tetapi pada kelompok yang diberikan tablet Fe ditambah buah papaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia rata –rata nya lebih tinggi dengan perbandingan rata-rata antar kelompok 0.750 : 0.714 gr/dl dengan selisih mean 0.036 gr/dl dan bisa disimpulkan bahwa pemberian tablet fe ditambah buah papaya lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri yang anemia.

Anemia atau kekurangan sel darah merah yaitu suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein yang

membawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal < 12 gr%, terjadinya peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi pada remaja putri yang anemia yang diberikan tablet Fe ditambah buah papaya dipengaruhi oleh kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi pada buah pepaya sehingga dapat meningkatkan absorpsi besi di dalam tubuh, berbeda dengan tablet Fe yang penyerapannya memerlukan asupan vitamin C dan akan mengurangi penyerapan kandungan zat besinya jika terdapat senyawa polifenol seperti tannin seperti teh,kopi, susu yang hadir pada makanan yang dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa jumlah vitamin C pada buah pepaya adalah 78 mg/100 gr, dan jumlah vitamin C yang dibutuhkan oleh remaja adalah 60 mg¹⁵.

Pada saluran pencernaan tepatnya di usus halus zat besi mengalami proses reduksi dari bentuk Ferri (Fe⁺⁺⁺) menjadi bentuk Ferro(Fe⁺⁺) yang mudah diserap. Proses penyerapan ini dibantu oleh asam amino dan Vitamin C, Vitamin C meningkatkan absorpsi zat besi dari makanan melalui pembentukan kompleks Feroaskorbat. Kombinasi 200 mg asam askorbat dengan garam besi dapat meninggikan penyerapan besi sekitar 25-50%. Adanya asam fitat dan asam fosfat yang berlebihan akan menurunkan ketersediaan zat besi, fosfat dalam usus akan menyebabkan

terbentuknya kompleks besi folat yang tidak dapat diserap¹³.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari konsumsi tablet Fe ditambah buah papaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Hal ini membuktikan bahwa pemberian tablet fe ditambah buah papaya efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin terutama pada remaja putri yang mengalami anemia dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ersila dan Prafitri pada tahun 2016 yang Berjudul “Efektivitas Pemberian Tablet Fe ditambah Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri di STIKES Muhammadiyah Pekejang”. Di dapatkan hasil terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada remaja sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe ditambah buah pepaya pada remaja putri anemia dan didapatkan hasil sekitar 0.045 dengan *uji t* independen.

Dalam proses penelitian yang saya lakukan selama 1 bulan ini terdapat beberapa kendala terkait masa waktu yang bertepatan dengan libur ramadhan dan libur hari raya idul fitri ,obersevasi pada sampel yang tidak bisa dilakukan secara lansung karena terkendala tempat responen yang berbeda -beda , dan juga pengcheckan hasil penilitian yang tidak bisa lansung dillakukan karena terkendala dengan waktu libu lebara, sehingga peniliti hanya meminta kepada para responden untuk tentap memakan makanan bergizi dan istirahat yang cukup selamabelum dilakukan pengecheckan, sehingga hasil yang didapatkan saat pemeriksaan akhir masih sedikit kurang dari yang diharapkan terkait dengan kadar Hb dan juga ada berapa faktor lain konsumsi makanan yang dapat

mempengaruhi hasil yang mana hal ini diluar kendali peneliti.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata kadar hemoglobin pada remaja putri anemia sebelum diberikan tablet Fe ditambah buah papaya mengalami peningkatan kadar hemoglobin rata-rata 0.750 gr/dl dan pada kelompok yang hanya diberikan tablet Fe rata-rata mengalami peningkatan 0.714 gr/dl. Dilihat dari hasil uji *statistic t-test* didapatkan *p value* 0.003 (<0.05) pada kelompok perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada efektivitas pemberian tablet Fe ditambah buah papaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di STIKES Abdurahman Palembang.

Diharapkan hasil penelitian ini adalah agar dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang kejadian anemia pada remaja. Untuk penelitian selanjutnya dapat dijadikan tambahan informasi bagi yang akan meneliti tentang anemia dengan variabel lainnya, dan juga penggunaan waktunya yang lebih efisien serta melakukann obsevasi secara lansung kepada responden.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang anemia dan faktor -faktor penyebabnya sehingga dapat dilakukan penyuluhan serta deteksi dini pada anemia khususnya pada remaja.

DAFTAR PUSAKA

1. A'yun, Q. dan Laily, A., N. 2015. AnalisisFitokimia Daun Pepaya (*Carica papaya L.*) di Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi Kendalpayak, Malang. [Karya Ilmiah]. Malang :

- Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 2. Adriana. 2010. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor Tahun 2010. Skripsi. UIN. Jakarta
 - 3. Almatsier. 2016. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum
 - 4. Anggoro, S. 2020. Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.
 - 5. Apriyanti, R.N., E. Pujiastuti & D. S. Rahimah. 2015. Kurma dari Gurun Tropis. Tribus Swadaya, Jakarta.
 - 6. Arisman, MB. 2014. Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Disli pidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif. Jakarta:EGC. Available from: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\).](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-).) Diakses 01 maret 2022
 - 7. Azwar, S. 2016. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 - 8. Chairiah, P. 2012. Hubungan Gambaran Body image dan pola makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
 - 9. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2015. Palembang: Dinkes Sumsel.
 - 10. Ersila. W., Prafitri,Ld, 2016 Efektivitas Pemberian Tablet Fe Ditambah Buah Papaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Stikes Muhammadiyah Pekejang The 4 Th University Research Colloquium 2407-9189
 - 11. Hasdianah, & Suprapto, S. I. 2016. Patologi & Patofisiologi Penyakit (2nd ed.).
 - 12. Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2013. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.Merryana. 2016. Pengantar Gizi Masyarakat. Cetakan ke. Jakarta: Kencana Wikipedia.
 - 13. Riset Kesehatan Dasar (Rskesdas).2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Rskesdas%202018.pdf – Diakses februari 2022
 - 14. Susanti, Dewi, Alsri Windra Doni, And Yuli Amalia. 2020. “The Effect Of Giving Boiled Chicken Eggs And Papaya Fruit On The Improvement Of Hemoglobin Levels In Anemia Students The Effect Of Giving Boiled Chicken Eggs And Papaya Fruit On Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang Jl. Simpang Pondok Kopi Siteba P.” Teknologi Dan Seni Kesehatan10 (2) (July):151.66. <Https://Doi.Org/10.36525/Sanitas.2019.15>.
 - 15. Suwarni, S. 2013. Pengaruh Pemberian Suplemen Besi dan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Aerob dan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Pasca Sarjana: Universitas Sebelas Maret*, 1(2), hlm.1-9.
 - 16. World Health Organization Prevalence of anemia among of reproductive. 2020. Available from:[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalance-of-anemia-in-women-of-reoriductive-age-\(-\).](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalance-of-anemia-in-women-of-reoriductive-age-(-).) Diakses pada 02 Maret 2022.