

Pengaruh Pemberian Boiled Egg terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di SMP Baiturrahman Kota

Jafna Saniadji^{1*}, Iriyanti Harun², Galuh Chandran Irawan³

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Immanuel, Bandung
email: js081102@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri sering terjadi akibat rendahnya asupan zat besi, vitamin, dan protein, yang dapat menurunkan prestasi belajar dan kualitas hidup. Telur rebus merupakan sumber zat besi dan protein hewani yang mudah diperoleh dan terjangkau. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri anemia di SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung. Desain penelitian menggunakan quasi experiment two group pretest-posttest dengan 50 siswi, dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mendapat satu butir telur rebus setiap hari selama 14 hari. Hasil menunjukkan kadar Hb kelompok intervensi meningkat dari 9,372 g/dL menjadi 10,096 g/dL, sedangkan kontrol menurun dari 13,756 g/dL menjadi 13,668 g/dL. Uji Wilcoxon menunjukkan pengaruh signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$) dan uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan bermakna antar kelompok ($p = 0,000$). Telur rebus efektif sebagai strategi sederhana pencegahan anemia di sekolah.

Kata kunci : Anemia, Remaja Putri, Telur Rebus, Hemoglobin, Intervensi.

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls often occurs due to low intake of iron, vitamins, and protein, which can reduce academic performance and quality of life. Boiled eggs are an easily accessible and affordable source of iron and animal protein. This study aims to determine the effect of boiled egg consumption on hemoglobin (Hb) levels in anemic adolescent girls at SMP Plus Baiturrahman in Bandung City. The study design used a quasi-experimental two-group pretest-posttest approach with 50 female students, divided into an intervention group and a control group. The intervention group received one boiled egg daily for 14 days. The results showed that the Hb levels in the intervention group increased from 9.372 g/dL to 10.096 g/dL, while the control group decreased from 13.756 g/dL to 13.668 g/dL. The Wilcoxon test indicated a significant effect in the intervention group ($p = 0.000$), and the Mann-Whitney test showed a significant difference between groups ($p = 0.000$). Boiled eggs are effective as a simple strategy for preventing anemia in schools.

Keywords : Anemia, Adolescent Girls, Boiled Eggs, Hemoglobin, Intervention.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang umum terjadi, terutama pada remaja putri. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun mencapai 30,7%. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan juga melaporkan peningkatan prevalensi anemia pada remaja perempuan dari 18,4% (Riskesdas 2013) menjadi 32% pada tahun 2018. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal. WHO mendefinisikan anemia pada perempuan usia ≥ 12 tahun sebagai kondisi dengan kadar Hb < 12 g/dL¹.

Remaja putri sangat rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi secara rutin, pertumbuhan yang pesat, dan seringkali tidak mendapat asupan zat gizi yang cukup, terutama zat besi, protein, dan vitamin. Kebiasaan melewatkan makan, konsumsimakanan cepat saji, serta diet tidak seimbang menjadi faktor utama pola makan yang buruk. Jika dibiarkan, hal ini akan mengganggu pembentukan hemoglobin (Hb) dan meningkatkan risiko anemia. Salah satu intervensi yang dapat

Informasi Artikel:

Submitted: Januari 2026, **Accepted:** Februari 2026, **Published:** Februari 2026

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

membantu mencegah dan mengatasi anemia adalah melalui konsumsi makanan bergizi tinggi. Telur rebus (boiled egg) merupakan sumber protein hewani, zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Kandungan zat besi sebesar 1,04 mg dalam satu butir telur ayam ras dapat berperan dalam meningkatkan kadar Hb jika dikonsumsi secara rutin².

Telur merupakan sumber protein hewani dengan kandungan zat gizi lengkap seperti zat besi (1,04 mg), vitamin B12, folat, vitamin A, dan protein berkualitas tinggi. Telur rebus mudah diakses, terjangkau, dan disukai oleh sebagian besar remaja. Konsumsi telur terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan zat besinya yang bersifat heme, lebih mudah diserap dibandingkan non-heme dari sumber nabati³. Studi sebelumnya menunjukkan pemberian satu butir telur rebus setiap hari selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb secara signifikan. Kombinasi antara protein dan mikronutrien pada telur juga membantu pembentukan eritrosit secara optimal⁴.

Penelitian awal di Puskesmas Pasirjati, Kecamatan Ujung Berung, Kota Bandung tahun 2024 menunjukkan bahwa 40% siswi kelas VII mengalami anemia, meningkat dari 37% pada tahun sebelumnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi experimental dengan desain *two group pretest-posttest*. Terdapat dua kelompok: kelompok intervensi yang diberi satu butir telur rebus per hari selama 14 hari, dan kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi. Penelitian telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Immanuel dengan nomor: 095/KEPK/IKI/E2/VII/2025.

Penelitian dilaksanakan di SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung pada bulan Mei–Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung, dengan total 50 siswi yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Penelitian ini menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi guna memastikan validitas hasil dan homogenitas subjek. Kriteria inklusi dalam penelitian mencakup siswi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, tidak sedang mengonsumsi suplemen atau vitamin tambahan yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, serta memiliki kadar hemoglobin ≤ 12 g/dL berdasarkan hasil pemeriksaan awal. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup responden yang memiliki riwayat alergi terhadap telur, mengalami gangguan menstruasi seperti hipermenore, oligomenore, polimenore, atau amenore, serta mereka yang memiliki penyakit kronis yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti gagal ginjal, kelainan hematologi, dan kanker.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel independen dan variabel dependen, variabel independen yaitu pemberian *boiled egg*, variabel dependen yaitu kadar Hb pada remaja putri. Pengukuran kadar hemoglobin (Hb) dalam penelitian ini dilakukan menggunakan alat digital *EasyTouch GCHb*, yang memungkinkan pengukuran cepat dan praktis hanya dengan menggunakan sampel darah kapiler dari ujung jari. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi, untuk menilai perubahan kadar Hb akibat konsumsi telur rebus. Selain itu, untuk mengetahui pola konsumsi makanan responden, digunakan instrumen Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), yang membantu memetakan kebiasaan makan dan asupan zat gizi yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin.

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi dan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada masing-masing kelompok, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai Wilcoxon. Sedangkan uji Mann-Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan kadar Hb antara kelompok intervensi (diberi boiled egg) dan kelompok kontrol (diberi edukasi), dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Perbedaan Rata-Rata Kadar Hb Siswi Kelompok Kontrol Sebelum Pemberian Edukasi dan Kelompok Perlakuan Sebelum Pemberian Boiled Egg.

Remaja putri yang mengalami anemia berisiko mengalami turunnya kemampuan belajar dan fokus, serta pertumbuhan yang terganggu, menurunnya kondisi fisik dan daya tahan tubuh yang kurang baik, juga penurunan kinerja kerja dan kondisi fisik⁵.

Tabel 1 Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Siswi Kelompok kontrol Sebelum Pemberian Edukasi dan Kelompok Perlakuan Sebelum Pemberian Boiled Egg.

Variabel Sebelum Intervensi dan Edukasi	N	Rata- rata $\pm$ SD	Min	Max
Kelompok Perlakuan	25	9,372	7,0	11,9
Kelompok Kontrol		13,756	12,0	17,4

Berdasarkan hasil yang telah diuji diketahui nilai mean kadar Hb responden pada kelompok perlakuan sebelum pemberian *boiled egg* adalah 9,372 gr/dl. Nilai terendah 7.0 gr/dl dan nilai terendah 11,9 gr/dl. Nilai rata-rata kadar Hb responden pada kelompok kontrol sebelum pemberian edukasi adalah 13.756 gr/dl. Nilai terendah 12.0 gr/dl dan nilai tertinggi 17.4 gr/dl.

Remaja putri yang kurang memperhatikan pola makan, sering mengonsumsi makanan tidak baik misalnya gorengan dan makanan *fast food*, serta sering mencoba cara diet yang tidak sehat, bisa mengalami kendala perkembangan dan kehilangan nutrisi penting bagi tubuh. Sebagian besar remaja putri sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan, yang bisa menghambat penyerapan zat besi sehingga kadar hemoglobin ikut berubah¹. Cara seseorang makan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang dimilikinya. Remaja perempuan yang punya kebiasaan makan tidak konsisten, sering melewatkan sarapan, makan sembarangan, dan sering menikmati makanan *fast food* berpotensi mengalami anemia. Remaja putri saat menjalani diet ketat bisa mengalami pengurangan berat badan dan kekurangan nutrisi sangat penting seperti zat besi¹.

b. Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Siswi Kelompok Kontrol Setelah Pemberian Edukasi dan Kelompok Perlakuan Setelah Pemberian Boiled Egg.

Berdasarkan penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa, pemberian boiled egg pada kelompok perlakuan dalam jangka waktu 14 hari secara konsisten terbukti mampu meningkatkan kadar Hb. Konsumsi *boiled egg* Waktu pagi efektif dalam menaikkan kadar Hb remaja putri karena *boiled egg* terdiri dari zat besi dan vitamin A yang baik untuk membantu meningkatkan kadar Hb pada remaja putri. Kelompok kontrol menunjukan bahwa dapat mempertahankan kadar Hb dengan baik dengan diberikannya edukasi agar tetap menjaga pola makan dengan baik.

Tabel 2 Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Siswi Kelompok Kontrol Setelah Pemberian Edukasi dan Kelompok Perlakuan Setelah Pemberian Boiled Egg.

Variabel Sebelum Intervensi dan Edukasi	N	Rata- rata $\pm$ SD	Min	Max
Kelompok Perlakuan	25	9,372	7,0	11,9
Kelompok Kontrol		13,756	12,0	17,4

Berdasarkan hasil yang telah diuji diketahui nilai mean kadar Hb responden pada kelompok perlakuan setelah pemberian *boiled egg* adalah 10,096 gr/dL. Nilai yang terendah 7,8 gr/dL dan nilai yang tertinggi 12,1 gr/dL. Nilai rata-rata kadar Hb responden pada kelompok kontrol setelah pemberian edukasi adalah 13,668 gr/dL. Nilai terendah 12,2 gr/dL dan nilai tertinggi 17,1 gr/dL.

Remaja putri yang mengalami anemia bisa ditangani melakukan dengan dua pendekatan, dengan secara farmakologis dan juga non- farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan konsumsi TTD yang biasanya diminum saat menstruasi. Tidak sedikit remaja yang enggan mengonsumsi TTD karena rasa yang kurang enak, adanya larangan dari orang tua, atau efek samping seperti mual dan feses yang menjadi keras serta berwarna gelap. Pendekatan non- farmakologis dilakukan dengan memperbaiki pola makan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang yang mampu memenuhi keperluan nutrisi tubuh. Zat besi bisa didapatkan berasal berbagai jenis makanan, Contohnya adalah sayuran berwarna hijau, serta sumber zat protein hewani seperti daging merah, hati ayam, ikan segar, dan juga telur⁶.

2. Analisis Bivariat

a. Kadar Hb Siswi Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Pemberian *Boiled Egg*.

Kelompok perlakuan diberikan *boiled egg* sehari 1 butir selama 14 hari berturut – turut. Pada minggu pertama, pemantauan dilakukan melalui video call setiap jam 10.00 pagi dan dilanjutkan pemberian edukasi mengenai anemia. Minggu kedua peneliti datang ke sekolah pada jam istirahat pukul 10.00, siswi berkumpul dan akan mengonsumsi *boiled egg* bersama-sama. Edukasi diberikan setiap hari melalui via zoom.

Tabel 3 Kadar Hb Siswi Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Pemberian Boiled Egg.

Variabel	N	intervensi	Mean
Kelompok	25	Sebelum	13,00
Perlakuan		Sesudah	17,00

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon* diketahui terdapat 25 siswi pada kelompok perlakuan dengan hasil pemberian *boiled egg*. Menunjukkan nilai yang signifikan 0,000 ($p < 0.05$) artinya signifikan atau terdapat ada pengaruh kepada pemberian *boiled egg* terhadap peningkatan kadar Hb siswi SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung. berasumsi bahwa, *boiled egg* memiliki kandungan zat besi, protein, Vitamin B12 dan asam folat memiliki peran penting dalam pembentukan sel darah merah. Semakin banyak sel darah merah yang terbentuk, sehingga kadar Hb dalam tubuh akan bertambah. Pemberian makanan dengan kandungan zat besi tinggi seperti *boiled egg* sangat penting untuk pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja putri.

Telur adalah contoh makanan berprotein yang mudah dijumpai dan mudah ditemukan. Dalam telur terdapat asam amino esensial yang hampir sama kualitasnya dengan yang ada di air susu ibu. Selain itu, telur juga punya banyak vitamin, seperti vitamin A, D, C, dan juga vitamin B kompleks termasuk B12. Selain vitamin, telur kaya akan mineral penting seperti zat besi, kalsium, fosfor, natrium, dan magnesium. Zat besi dalam telur berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan Vitamin B12 membantu proses pembentukan sel darah merah dan juga menjaga fungsi sumsum tulang yang normal. Protein dan asam amino penting telur juga mendukung pembuatan hemoglobin, yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi⁷.

Kandungan zat besi pada telur lebih banyak ditemukan di bagian kuning telur dibandingkan putihnya. Satu butir telur ayam ras mengandung sekitar 1,04 Mg zat besi, setara dengan hampir 6,93% berasal dari Zat besi dalam *boiled egg* juga mudah diserap oleh tubuh dan membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian. sehingga sangat penting terutama bagi remaja putri yang membutuhkan asupan zat besi optimal. Mengonsumsi telur rebus (*boiled egg*) secara rutin, misalnya satu butir setiap hari, dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kadar hemoglobin, terutama jika dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Konsumsi makanan hewani secara teratur, termasuk telur rebus, terbukti membantu meningkatkan kadar Hb dan memperbaiki status zat besi dalam tubuh⁴.

b. Kadar Hb Siswi Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi.

Perbedaan kelompok perlakuan yang menerima *boiled egg* dan kelompok kontrol yang diberi edukasi memiliki hasil yang berbeda. Pemberian edukasi ini tidak hanya diberi pada kelompok kontrol saja tetapi kelompok perlakuanpun sama diberi edukasi selama 14 hari berturut – turut melalui via zoom. Edukasi yang diberikan berupa materi, tanya jawab, dan ngobrol-ngobrol seputar anemia.

Tabel 4 Kadar Hb Siswi kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi.

Variabel	N	Intervensi	Mean	P - Value
Kelompok	25	Sebelum	13,756	0,000
Kontrol		Sesudah	13,668	0,125

diketahui terdapat 25 siswi pada kelompok kontrol dengan hasil pemberian edukasi terjadi penurunan kadar Hb sekitar 0,88 gr/dl. Hasil uji *wilcoxon* menunjukan nilai tidak signifikan 0,125 ($p < 0.05$) artinya tidak signifikan atau pemberian edukasi tidak berpengaruh pada peningkatan kadar Hb siswi Plus Baiturrahman Kota Bandung. Salah satu faktor yang menyebabkan edukasi tidak ada pengaruh untuk meningkatkan kadar Hb yaitu, siswi sedang mengalami menstruasi atau setelah mengalami menstruasi. Menstruasi menjadi satu dari penyebab anemia pada remaja putri. Menstruasi merupakan pendarahan yang muncul rutin setiap bulan karena pelepasan sel telur dari dinding rahim. Pendarahan ini mengakibatkan zat besi dalam darah hilang dari tubuh⁸.

Remaja perempuan yang siklus menstruasinya pendek dan cepat datangnya mungkin kekurangan banyak zat besi sehingga persediaannya berkurang. Wanita memiliki siklus haid yang tidak sama satu sama lain. Lama haid adalah jumlah hari darah keluar dari tubuh. Semakin lama durasi menstruasi, semakin banyak zat besi yang terlepas dari tubuh. Kekurangan zat besi dikarenakan haid dapat mengganggu keseimbangan zat besi dalam tubuh⁸. Pemberian edukasi anemia Tujuannya adalah untuk menambah pengetahuan remaja putri soal pentingnya mengonsumsi makanan sehat, khususnya yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran hijau, daging berwarna merah, hati ayam, dan telur. Hasil SQ – FFQ menyatakan bahwa 80% kelompok kontrol siswi kelas VII dan VIII menyukai atau sering mengonsumsi sayuran hijau dan telur, dan 72% yang menyukai atau sering mengonsumsi daging merah atau hati ayam.

c. Perbedaan Pengaruh Kadar Hb Siswi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Perbedaan dalam naiknya kadar Hb antara kedua kelompok memperlihatkan jika pemberian nutrisi kepada remaja putri penting sekali untuk mencegah dan mengatasi anemia. Remaja putri Mereka adalah kelompok yang rawan akiba sedang mengalami perkembangan pesat, menstruasi, dan juga kebutuhan zat besinya jadi meningkat. secara signifikan. Pemberian *boiled egg* merupakan alternatif yang mudah, terjangkau, dan efektif. Edukasi tetap memiliki peran jangka panjang karena mampu membentuk gaya hidup sehat dan kebiasaan makan yang baik³.

Tabel 5 Perbedaan Pengaruh Kadar Hb Siswi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Variabel	N	Mean	P - Value
Kelompok	25	13,00	0,000
Kontrol		17,00	0,000

Berdasarkan hasil uji Mann – Whitney dengan nilai *P – Value* pada kedua kelompok yaitu 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa pemberian *boiled egg* dan pemberian edukasi memiliki ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hb siswi SMP Plus Baiturrahman Kota Bandung.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan peningkatan kadar Hb pada kelompok pemberian *boiled egg*. Siswi mengkonsumsi *boiled egg* 1 butir secara rutin selama 14 hari berutut-turut dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah, terutama yang mengalami anemia, karena kandungan dalam *boiled egg* sekitar 0,9 mg zat besi per butir yang mendukung produksi sel darah merah. Untuk itu, *boiled egg* bisa membantu memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh berkurang karena anemia. Nutrisi dalam telur rebus bermanfaat untuk kesehatan dan efektif untuk meningkatkan kadar Hb.

Edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi agar lebih mengubah pola makan serta meningkatkan kepatuhan terhadap konsumsi makanan yang bergizi dan tablet tambah darah (TTD). Dalam pendukasian ini, untuk meningkatkan kadar Hb bergantung kepada siswi bagaimana mereka mampu menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi dapat memberikan peningkatan yang signifikan, hasilnya bisa lebih baik jika pemberian edukasi yang lebih lama⁹.

KESIMPULAN

1. Rata – rata kadar Hb pada kelompok perlakuan sebelum pemberian *boiled egg* adalah 9,372 gr/dl.
2. Rata – rata kadar Hb pada kelompok perlakuan setelah pemberian *boiled egg* adalah 10,096 gr/dl.
3. Terdapat ada pengaruh pemberian *boiled egg* terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan dengan nilai *P value* adalah 0,000 ($p < 0.05$).
4. Terdapat perbedaan peningkatan terhadap kadar Hb pada kelompok *boiled egg* dan kelompok edukasi dengan nilai *P value* adalah 0,000 ($p < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Rati Astuti. Jambura Journal Of Health Science And Research Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: Factors Causes Anemia In Adolescent Women The License Cc By-Sa 4.0. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjh/Sr/Index> (2023).
2. Hafifa Ramadhani., 2021 Et Al. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Sma N 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. (2021).
3. Rita Sari, Et Al. ○ Terdapat Sk Pendelegasian Dr Kadis Ke Kabid. <https://inaproc.id> (2020).
4. Dwi Fara, Y., Alfi Fauziah, N. & Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, P. 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. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/jaman> (2025).
5. Widya Astutik, Dkk, Aini, N., Anam, K. & Masyita, G. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smpn 6 Tana Tidung. Jurnal Keperawatan Wiyata 4, (2023).
6. Meirita Herawati, Et Al, Ilmiah, J. & Imelda, K. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Dalam Remaja Putri Di Sman 3 Siak Hulu. Vol. 8 <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan> 20journalho Mepage:<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan> (2022).
7. Sherly Dea Amanda & Kamidah Kamidah. Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Sma Negeri 07 Oku. Calory Journal : Medical Laboratory Journal 2, 1–12 (2024).
8. Retno, P., Dumilah, A. & Sumarmi, S. Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di Smp Unggulan Bina Insani The Association Between Anaemia Incident And Student Learning Achievement At Bina Insani Junior High School. Amerta Nutr 27–39 (2017) Doi:10.2473/Amnt.V1i4.2017.331-340.
9. Podojoyo, P., Hartati, Y., Siregar, A. & Nilawati, N. S. Edukasi Menggunakan Media E-Booklet Untuk Meningkatkan Kadar Hb Dan Asupan Zat Gizi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri. Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat) 3, 258–262 (2023)