E-ISSN: 3025-0994
Halaman 5970-5979
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Dan Jus Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di SMPN 3 Telaga Kabupaten Gorontalo

Vivinda Djeden[1], Gita Syarifah Ali[2], Rahmawati A. Sau[3], Eman Rahim[4], Christian Julius Ottay[5]

[1,2,3,4,5] Program Studi Ilmu Gizi, STIKES Bakti Nusantara Gorontalo
e-mail: vvindadjeden@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan permasalahan kesehatan yang masih banyak dijumpai pada remaja putri di indonesia, disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi serta kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulan. Jus pisang ambon memiliki kandungan vitamin C yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari tablet Fe untuk mendukung proses pembentukan hemoglobin. Studi pendahuluan di SMP Negeri 3 Telaga menemukan 30 dari 127 siswi memiliki kadar hemoglobin di bawah normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi tablet Fe dan jus pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMP Negeri 3 Telaga. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi experimental* melalui pendekatan *pretest-posttest with control group*, melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (tablet Fe dan jus pisang ambon) dan kelompok kontrol (tablet Fe saja), masing-masing kelompok 15 orang, dengan teknik total sampling selama tiga minggu. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna pada kelompok intervensi (10,84 menjadi 12,97 g/dL; *p-value*=0,000) dan kelompok kontrol (10,99 menjadi 12,44 g/dL; *p-value*=0,000). Selanjutnya, uji *Independent Sample T-Test* membuktikan adanya perbedaan signifikan pada selisih peningkatan kedua kelompok sebesar 0,68 g/dL (*p-value*=0,001). Disimpulkan bahwa kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan tablet Fe secara tunggal, sehingga dapat dijadikan alternatif intervensi gizi berbasis pangan lokal dalam penanggulangan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Hemoglobin, Jus Pisang Ambon, Remaja Putri, Tablet Fe

Abstract

Anemia remains a major public health problem among adolescent girls in indonesia and is primarily caused by inadequate iron intake and monthly blood loss due to menstruation. Ambon banana juice contains vitamin C that can enhance the absorption of iron from iron tablets to support the process of hemoglobin formation. A preliminary study conducted at

State Junior High School 3 Telaga found that 30 out of 127 female students had hemoglobin levels below the normal range. This study aims to determine the effectiveness of iron tablets and Ambon banana juice consumption in increasing hemoglobin levels among anemic adolescent girls at State Junior High School 3 Telaga. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. A total of 30 respondents were selected using the total sampling technique and were assigned to either the intervention group (iron tablets combined with Ambon banana juice) or the control group (iron tablets only), with 15 participants in each group. The intervention was conducted for three weeks. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test and the Independent Sample t-Test. The results of the Paired Sample t-Test showed a significant increase in hemoglobin levels in both the intervention group (10.84 to 12.97 g/dL; p-value=0.000) and the control group (10.99 to 12.44 g/dL; p-value=0.000). Furthermore, the Independent Sample t-Test demonstrated a significant difference in the mean increase in hemoglobin levels between the two groups, with a mean difference of 0.68 g/dL (p-value=0.001). In conclusion, the combination of iron tablets and Ambon banana juice is more effective in increasing hemoglobin levels than iron tablets alone. Therefore, this combination can serve as an alternative, food-based nutritional intervention using local food resources to prevent and manage anemia among adolescent girls.

Keywords : Anemia, Hemoglobin, Ambon Banana Juice, Adolescent Iron Tablets

LATAR BELAKANG

Anemia menjadi permasalahan kesehatan di masyarakat yang masih terus berlangsung dan membutuhkan perhatian serius dari pemerintah maupun masyarakat luas. Kondisi ini terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari batas normal, yakni kurang dari 12 g/dL pada perempuan dan pada laki-laki di bawah 13,5 g/dL (Hapsari, 2021). Remaja termasuk dalam kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia, dan penyebab utamanya adalah kurangnya asupan zat besi. Di Indonesia, kelompok remaja secara umum rentan terhadap kondisi ini, baik remaja perempuan maupun laki-laki, meski prevalensi anemia pada perempuan tercatat lebih tinggi sekitar 6% dibandingkan laki-laki (Mawardika *et al*., 2025).

Secara global, angka kejadian anemia pada remaja putri usia 15–19 tahun diperkirakan mencapai 29,6%, sehingga menempatkan kelompok ini sebagai salah satu yang paling rentan mengalami kekurangan zat besi. Tingkat kejadian anemia di antara remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi terhadap kesehatan fisik, serta memberikan dampak pada kemampuan kognitif, pencapaian akademik, serta produktivitas di masa mendatang (WHO, 2023).

Permasalahan anemia pada remaja putri di Indonesia masih menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Merujuk pada data (SKI) Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang di rilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka kejadian anemia pada remaja perempuan berusia 10-18 tahun tercatat sebesar 38,5%, meningkat dari data Riskesdas tahun 2018 yang sebelumnya berada di angka 32,0% (Kemenkes RI, 2023).

Kondisi ini semakin memburuk akibat rendahnya konsumsi sumber zat besi hewani, asupan makanan yang tidak seimbang, serta meningkatnya kebutuhan zat besi akibat siklus menstruasi yang berlangsung setiap bulan pada remaja perempuan. Anemia defisiensi besi merupakan bentuk anemia yang paling banyak ditemukan pada kelompok ini, dan apabila tidak segera ditangani dengan tepat, berpotensi mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan reproduksi di kemudian hari (Triharini, 2025).

Provinsi Gorontalo berada pada posisi ketiga tertinggi dalam kejadian anemia setelah Sulawesi Tenggara dan Maluku. Data dari Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Gorontalo tahun 2023 melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri di wilayah tersebut sebesar 21,26% (Said *et al*., 2025).

Hasil pengumpulan data awal di SMP Negeri 3 Telaga menunjukkan bahwa dari 127 siswi yang diperiksa, sebanyak 30 siswi memiliki nilai hemoglobin berada di bawah 12 g/dL, yang menunjukkan adanya kondisi anemia. Kondisi tersebut mempertegas bahwa adanya anemia masih menjadi isu kesehatan yang nyata di kalangan remaja putri di sekolah tersebut. Berdasarkan keterangan pihak sekolah, program distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) sebenarnya telah berjalan dengan pemberian 4 tablet per bulan, namun pelaksanaannya belum optimal karena tidak semua siswi mengonsumsinya secara teratur. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap efektivitas program yang telah dijalankan. Di sisi lain, remaja perempuan juga mengalami kehilangan darah secara rutin setiap bulan karena menstruasi, yang turut berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin.

Penanganan anemia dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, meliputi terapifarmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi menggunakan pemberian tablet Fe yang terbukti efektif mendukung pembentukan eritrosit serta meningkatkan kadar hemoglobin, khususnya pada masa pertumbuhan remaja (Pramono, 2025). Pemerintah telah merancang program pemberian TTD berdasarkan Permenkes RI No. 88 tahun 2014 yang mengatur standar TTD bagi WUS dan Ibu hamil, serta Surat Edaran Kemenkes RI No. HK.03.03/V/0595/2016 terkait pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur (Kemenkes RI, 2014). Sebagai bentuk penguatan program tersebut, pemerintah memprioritaskan distribusi TTD melalui institusi sekolah bagi siswa usia 12–18 tahun. Setiap tablet Fe yang didistribusikan mengandung 60 mg zat besi elemental yang tersedia dalam bentuk Ferro Sulfat, Ferro Fumarat, atau Ferro Glukonat, serta 0,4 mg asam folat (Nurjanah, 2023).

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) melalui metode *pretest-posttest with control group design*. Data primer mencakup data hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi, termasuk lembar ceklis kontrol kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dan jus pisang ambon, karakteristik responden, serta dokumentasi selama proses penelitian berlangsung. Data sekunder penelitian ini meliputi daftar kelas, jumlah siswa serta profil sekolah. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pengukuran awal kadar hemoglobin (pretest) pada responden sebagai data dasar sebelum intervensi diberikan, kemudian dikelompokkan menjadi dua bagian, yakni kelompok yang menerima kombinasi

serta kelompok yang hanya menerima satu perlakuan (kontrol). Setelah periode intervensi selesai, kembali dilakukan pengukuran terhadap kadar hemoglobin (*posttest*) pada seluruh responden guna mengetahui perubahan yang terjadi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
12 Tahun	5	16,7
13 Tahun	16	53,3
14 Tahun	9	30,0
Total	**30**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa kelompok usia 13 tahun mendominasi jumlah responden, dengan total 16 orang atau sebesar 53,3% dari keseluruhan sampel. Di samping itu, responden yang berusia 14 tahun tercatat sebanyak 9 orang (30,0%), sedangkan kelompok usia 12 tahun memiliki jumlah responden paling kecil, yaitu 5 orang (16,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa usia 13 tahun menjadi kelompok usia yang paling banyak terwakili dalam penelitian.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
7	19	63,3
8	7	23,3
9	4	13,3
Total	**30**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa kelas 7 merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 19 orang atau setara dengan 63,3% dari total sampel. Sementara itu, kelas 8 tercatat memiliki 7 responden (23,3%), dan jumlah responden paling sedikit berasal dari kelas 9 dengan 4 orang (13,3%). Dari distribusi tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada jenjang kelas 7.

Tabel 3. Status Anemia Sebelum Intervensi

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	30	100,0
Normal	0	0
Total	**30**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3 diketahui seluruh responden berada pada status anemia sebelum diberikan intervensi, dengan jumlah 30 responden (100,0%).

Tabel 4. Status Anemia Setelah Intervensi

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	1	3,3
Normal	29	96,7
Total	**30**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami perubahan status anemia menjadi normal yaitu sebanyak 29 responden (96,7%), sedangkan responden yang masih berada pada status anemia hanya 1 responden (3,3%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kondisi kadar hemoglobin setelah pemberian intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kadar Hemoglobin Pre dan Post

Kelompok Penelitian	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest kelompok kombinasi	.944	15	.438
Posttest kelompok kombinasi	.940	15	.379
Pretest kelompok TTD	.969	15	.841
Posttest kelompok TTD	.976	15	.938

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi *pretest* pada kelompok kombinasi sebesar 0,438 dan *posttest* sebesar 0,379 Sementara itu, pada kelompok TTD diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,841 dan *posttest* sebesar 0,938. Seluruh nilai signifikansi menunjukkan (*p-value*≥0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kadar hemoglobin pada kedua kelompok berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Kadar Hemoglobin Antara Kedua Kelompok

	Mean	N	Selisih Mean	Sig. (2-tailed)
Pretest kelompok kombinasi	10.840	15	-2.1267	.000
& Posttest kelompok kombinasi	12.967	15		
Pretest kelompok TTD &	10.993	15	-1.4467	.000
Posttest kelompok TTD	12.440	15		

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 6, hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa kelompok kombinasi rata-rata peningkatan kadar hemoglobin dari 10,840 g/dL menjadi 12,967 g/dL, dengan selisih 2,1267 g/dL dan signifikansi 0,000. Sementara itu, kelompok TTD menunjukkan

peningkatan rata-rata dari 10,993 g/dL menjadi 12,440 g/dL, dengan selisih 1,4467 g/dL dan signifikansi yang sama, yaitu 0,000 (*p-value*<0,05). Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, dapat dinyatakan bahwa baik kelompok kombinasi maupun kelompok TTD mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna secara statistic.

Tabel 7. Hasil Uji *Independen Sample T-Test* Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Selisih	Equal variances assumed	15.050	.001	3.840	28	.001	.68000
	Equal variances not assumed			3.840	17.743	.001	.68000

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 7 hasil uji *Independent Samples Test* diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-*tailed*) sebesar 0,001 (*p-value*<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan antara kelompok intervensi yang mendapatkan kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan tablet Fe. Peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi lebih tinggi dari pada kelompok kontrol dengan selisih peningkatan antara kedua kelompok adalah 0,68 g/dL.

PEMBAHASAN

Perbedaan Peningkatan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian pada Kelompok Intervensi Kombinasi (Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon) dan Kelompok Kontrol (Tablet Fe)

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, penelitian ini melibatkan 30 responden remaja putri yang tersebar pada rentang usia 12 hingga 14 tahun, dengan proporsi terbanyak berada pada usia 13 tahun yaitu 16 orang (53,3%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 9 orang (30,0%), dan usia 12 tahun sebanyak 5 orang (16,7%). Dilihat dari jenjang kelas, mayoritas responden duduk di kelas 7 yaitu 19 orang (63,3%), sementara kelas 8 dan kelas 9 masing-masing berjumlah 7 orang (23,3%) dan 4 orang (13,3%). Karakteristik ini menggambarkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh remaja putri pada tahap awal masa remaja, yang secara fisiologis berisiko mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi seiring pertumbuhan dan mulai berlangsungnya siklus menstruasi.

Tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, seluruh responden yaitu 30 orang (100%) berada dalam kondisi anemia, tanpa satu pun yang berstatus normal. Kondisi ini menegaskan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang serius pada kelompok remaja putri di lokasi penelitian, sehingga pemberian intervensi gizi menjadi langkah yang relevan untuk diterapkan. Sementara itu, Tabel 4 memperlihatkan perubahan setelah pemberian intervensi berupa konsumsi tablet Fe yang dipadukan dengan jus pisang ambon dan tablet fe di mana 29 responden (96,7%) berhasil mencapai status hemoglobin normal, dan hanya tersisa 1 responden (3,3%) yang masih berada dalam kategori anemia. Perubahan drastis pada proporsi status anemia sebelum dan sesudah intervensi ini menjadi indikasi awal bahwa pendekatan yang diberikan mampu mendorong perbaikan kadar hemoglobin secara nyata pada hampir seluruh subjek penelitian.

Sebagaimana tersaji pada Tabel 5, uji normalitas terhadap data kadar hemoglobin menggunakan *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai signifikansi pada kelompok kombinasi sebesar 0,438 (*pretest*) dan 0,379 (*posttest*), sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai 0,841 (*pretest*) dan 0,938 (*posttest*). Karena keseluruhan nilai signifikansi tersebut berada di ($p \geq 0,05$), dapat dinyatakan bahwa data kadar hemoglobin pada kedua kelompok terdistribusi secara normal, sehingga analisis lanjutan dapat menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Mengacu pada Tabel 6, hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi meningkat dari 10,84 g/dL menjadi 12,97 g/dL, sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,13 g/dL, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,99 g/dL menjadi 12,44 g/dL, sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,45 g/dL, juga dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa baik kelompok kombinasi maupun kelompok TTD mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna secara statistik.

Konsumsi tablet tambah darah (TTD) tunggal pada kelompok kontrol terbukti tetap memberi sumbangan terhadap perbaikan kadar hemoglobin, walau besarnya kenaikan umumnya tidak setara dengan kelompok yang mendapat tambahan suplemen pendukung. Pada penelitian yang dilakukan Mahmudah dan Sulastri, 2025. terhadap kelompok mahasiswi yang hanya diberi TTD tanpa kombinasi, tercatat kenaikan rerata sebesar 0,20 g/dL antara pengukuran awal dan akhir. Hasil penenlitian yang kontras ditemukan juga pada studi siswi SMP IT At Taufiq, di mana kelompok yang tidak mendapat TTD sama sekali justru hampir tidak menunjukkan pergeseran kadar hemoglobin, hanya dari 12,6 menjadi 12,7 g/dL sementara siswi yang rutin mengonsumsi TTD mengalami lonjakan yang jelas signifikan. Perbedaan pola hasil pada kelompok pembanding di kedua penelitian ini mengisyaratkan bahwa dampak TTD bila diberikan sendirian sangat bergantung pada beberapa hal, antara lain kadar hemoglobin awal subjek, lama dan dosis pemberian, serta seberapa taat responden meminumnya secara teratur. Oleh karenanya, penambahan unsur pendukung absorpsi besi misalnya vitamin C (Rusmiati *et al*., 2025).

Selisih Peningkatan Kadar Hemoglobin antara Kelompok Intervensi Kombinasi (Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon) dan Kelompok Kontrol (Tablet Fe)

Berdasarkan pada tabel 7 hasil uji *Independent Sample T-Test*, peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi lebih tinggi daripada kelompok kontrol dengan selisih peningkatan antara kedua kelompok adalah 0,68 g/dL, sesuai dengan nilai *mean difference* sebesar 0,68000 dan nilai signifikansi (Sig. 2-*tailed*) sebesar 0,001 (p<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan antara kelompok intervensi yang mendapatkan kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan tablet Fe. Temuan ini memberikan bukti bahwa penambahan jus pisang ambon pada konsumsi tablet Fe menghasilkan efek yang lebih optimal dalam mendukung peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Keberhasilan kombinasi intervensi berupa tablet Fe dan jus pisang ambon dalam mendongkrak kadar hemoglobin pada penelitian ini juga tidak lepas dari peran kepatuhan responden dalam mengonsumsinya. Tingkat kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi menjadi salah satu faktor penentu utama besarnya kenaikan kadar hemoglobin yang dapat tercapai sepanjang periode intervensi berlangsung. penelitian Nuryanti dan Sugesti (2024), mengungkapkan adanya keterkaitan antara tingkat kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin remaja putri, di mana kelompok remaja yang patuh secara konsisten menunjukkan kadar hemoglobin yang lebih unggul dibandingkan kelompok yang tidak patuh. Senada dengan itu, riset Arifah *et al* (2025), turut menjelaskan adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang mengindikasikan bahwa kepatuhan minum tablet Fe secara teratur adalah kunci dalam menekan angka anemia di kalangan remaja. Pada penelitian ini, pemantauan langsung terhadap konsumsi tablet Fe dan jus pisang ambon selama periode intervensi diduga turut berkontribusi terhadap tingkat kepatuhan yang lebih baik, sehingga efek antara kedua intervensi tersebut dapat tercapai secara optimal.

Secara nasional, permasalahan rendahnya konsumsi suplemen zat besi pada kalangan remaja perempuan di Indonesia hingga kini belum berhasil diatasi secara menyeluruh. Merujuk pada hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dipublikasikan Kemenkes RI pada tahun 2023, distribusi tablet tambah darah (TTD) tercatat belum menjangkau lebih dari separuh remaja putri, yakni sebesar 54,8% dan 51,4% dari remaja yang mendapatkannya tidak mengonsumsinya karena tidak mengetahui manfaatnya Kemenkes RI (2023). Kondisi ini memperkuat pentingnya edukasi dan pendampingan yang terstruktur untuk keberhasilan intervensi sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian ini.

Fase menstruasi merupakan diantara berbagai faktor fisiologis yang ada, fase menstruasi diidentifikasi sebagai salah satu kondisi yang secara langsung berdampak pada kadar hemoglobin remaja perempuan. Akibatnya, kebutuhan asupan zat besi pada remaja putri jauh melampaui kebutuhan pada remaja laki-laki Cahyani (2024). Keterkaitan

antara karakteristik siklus menstruasi dan risiko terjadinya anemia pada remaja perempuan pun telah banyak dikaji, di mana sikus yang tidak teratur dikaitkan dengan peningkatan risiko kejadian anemia Dineti *et al* (2022). Sementara itu, penelitian pada SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri oleh Octavianny *et al* (2025), menemukan nilai signifikansi 0,006 yang menunjukkan hubungan yang bermakna juga ditemukan antara durasi menstruasi dan kadar hemoglobin dalam darah, di mana semakin panjang durasi menstruasi melebihi batas normal, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan simpanan zat besi yang berujung pada rendahnya hemoglobin.

Penelitian ini, kelompok responden yang siklus menstruasinya berada pada rentang normal (21–35 hari) dengan durasi berlangsung selama 7 hari di nilai berpotensi memberikan respons yang lebih baik terhadap intervensi kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon. Hal ini disebabkan karena pada kondisi menstruasi normal, volume kehilangan darah yang terjadi relatif terprediksi, sehingga suplementasi zat besi yang diberikan dapat menutup defisit yang ada dan mendorong pemulihan kadar hemoglobin. Hal ini sejalan dengan temuan Putri *et al* (2024), yang mengungkapkan adanya korelasi antara keteraturan siklus serta lama menstruasi terhadap kejadian anemia, di mana stabilitas kadar hemoglobin yang lebih terjaga cenderung ditemukan pada remaja dengan siklus teratur dibandingkan mereka yang mengalami gangguan siklus. Lebih lanjut, peningkatan hemoglobin yang lebih optimal dapat dicapai melalui pemberian suplementasi zat besi secara rutin pada remaja putri (Nanda *et al*., 2025).

SIMPULAN

Hasil Uji *Paired Sample T-Test*, diketahui bahwa kadar hemoglobin remaja putri anemia mengalami perbedaan kenaikan pada kedua kelompok penelitian setelah diberikan intervensi. Pada kelompok yang diberi kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon, rata-rata kadar hemoglobin tercatat meningkat dari 10,84 g/dL menjadi 12,97 g/dL. Sementara itu, pada kelompok yang hanya diberi tablet Fe, rata-rata kadar hemoglobin tercatat bertambah dari 10,99 g/dL menjadi 12,44 g/dL. Peningkatan kadar hemoglobin yang diperoleh kelompok yang diberi kombinasi tablet Fe dan jus pisang ambon tercatat lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberi tablet Fe, dengan selisih peningkatan sebesar 0,6 g/dL.

DAFTAR PUSTAKA

Arifah Septiane Mukti, Yudita Ingga Hindiarti, & Siti Fatimah. 2025. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, *7*(2), 396–400.

Hapsari, M. (2021). *Gizi Olahraga Ii*. Gadjah Mada University Press.

Kemenkes Ri. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil*. Kemenkes Ri.

Kemenkes Ri. 2023. *Anemia Pada Remaja Putri: Tantangan Pencegahan Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah*.

Kemenkes Ri. 2023. *Anemia Pada Remaja Putri: Tantangan Pencegahan Melalui Konsumsi*

Tablet Tambah Darah.
Mawardika, T., Fauziah, L. F., Hidayati, Yanti, E., Aniroh, U., Handayani, & Umariyah, S. N. 2025. *Buku Referensi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri*. Pt. Optimal Untuk Negri.
Nanda, E., Maryana, N., Fadilah, M., Fauzia, A. R., Nurapandi, A., & Marliany, H. 2025. Efficacy Of Iron Tablet Supplementation On Hemoglobin Levels In Adolescents: A Systematic Review. *Genius Journal*, *6*(1), 272–283.
Nurjanah, F. W. 2023. Edukasi Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi. *Jurnal Budimas*, *5*(2), 1–6.
Nuryanti, C., & Sugesti, R. 2024. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Minum Tablet Fe Pada Program Jufe (Jum'at Fe) Dengan Kadar Hb Remaja Putri Di Sekolah Binaan Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.
Octavianny, S. D., Antono, S. D., Pratamaningtyas, S., & Nur Rahmawati, R. S. 2025. Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Grogol Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *13*(2), 208–216.
Pramono, H. S. Dan J. S. 2025. *Nutrisi Sehat Ibu Hamil*. Asadel Liamsindo Teknologi.
Said, A., Kadir, S., & Kasim, V. 2025. Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi, Kombinasi Tablet Zat Besi-Kurma, Dan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Promotif Preventif*.
Triharini, M. 2025. *Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil*. Airlangga University Press.
WHO
WHO. 2023. *Anaemia In Women And Children: Who Global Anaemia Estimates, 2023 Edition*. Who Press.