

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 02, 2025

Revised: January, 21, 2025

Available online: January, 21, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

Abstract

Background: A common health problem in women is low hemoglobin levels, which can cause anemia. Someone who experiences anemia can affect their daily activities, including female students who are taking part in the teaching and learning process on campus. Increasing hemoglobin levels can be overcome by routinely consuming iron tablets and to help the absorption of iron in the blood, it can be combined with consuming vitamin C supplements.

Purpose: To determine the effect of the combination of iron tablets with vitamin C supplementation on increasing hemoglobin in female students.

Method: Quantitative quasi-experimental research with a pre-test and post-test design with a control group. The population of this study were undergraduate students of Nursing, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Surakarta with a sample size of 50 participants, divided into two groups, namely 25 intervention participants and 25 control participants. The intervention group consumed iron supplements combined with vitamin C supplementation for 28 days, each participant received 10 iron tablets accompanied by lemon, while the control group only consumed iron supplements.

Results: The majority of menstrual periods in the intervention group were in the range of 6-7 days, while in the control group they were in the range of 6-9 days. Most menstrual cycles in the intervention and control groups were regular. The average difference between pre and post in the intervention group was 1.37 g/dl, while in the control group it was only 0.20 g/dl. In addition, the p value in the control group was 0.000 ($\leq \alpha$ 0.05), while in the control group it was 0.060.

Conclusion: The intervention of providing iron supplement tablets combined with vitamin C supplements can have an effect on increasing hemoglobin levels, compared to only consuming iron supplement tablets.

Keyword: Anemia; Hemoglobin; Iron Supplement Tablets; Vitamin C.

Pendahuluan: Masalah kesehatan pada wanita yang sering terjadi adalah kadar hemoglobin yang rendah, sehingga menyebabkan anemia. Seseorang yang mengalami anemia dapat berpengaruh pada aktivitas kesehariannya, termasuk mahasiswi yang sedang mengikuti proses belajar mengajar di lingkungan kampus. Peningkatan kadar hemoglobin dapat diatasi dengan rutin mengonsumsi tablet tambah darah dan untuk membantu penyerapan zat gizi besi dalam darah dapat dikombinasikan dengan mengonsumsi suplementasi vitamin C.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi.

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi

Metode: Penelitian kuantitatif *quasi*-eksperimen rancangan *pretest* dan *posttest with control group*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi S1 Keperawatan FIK UMS dengan total sampel yang digunakan sebanyak 50 partisipan, dibagi menjadi dua kelompok, intervensi sebanyak 25 partisipan dan kontrol sebanyak 25 partisipan. Kelompok intervensi mengonsumsi tablet tambah darah yang dikombinasikan dengan suplementasi vitamin C selama 28 hari, setiap partisipan mendapatkan 10 tablet tambah darah disertai jeruk lemon, sedangkan kelompok kontrol hanya mengonsumsi tablet tambah darah saja.

Hasil: Mayoritas lama menstruasi kelompok intervensi pada rentang 6-7 hari, sedangkan kelompok kontrol pada rentang 6-9 hari. Sebagian besar siklus menstruasi pada kelompok intervensi dan kontrol teratur. Selisih rata-rata *pre* dan *post* pada kelompok intervensi sebesar 1.37 g/dl, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0.20 g/dl. Selain itu, perolehan *p-value* kelompok kontrol sebesar 0.000 ($\leq \alpha$ 0.05), sedangkan kelompok kontrol sebesar 0.060.

Simpulan: Intervensi tablet tambah darah yang dikombinasikan dengan suplemen vitamin C dapat memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin, daripada hanya mengonsumsi tablet tambah darah saja.

Kata Kunci: Anemia; Hemoglobin; Tablet Tambah Darah; Vitamin C.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi kadar eritrosit yang mengandung protein hemoglobin di bawah batas normal. Prevalensi 23% remaja putri di Indonesia mengalami masalah kesehatan dengan anemia yang paling umum disebabkan oleh kekurangan zat besi dan faktor menstruasi. Kondisi yang dapat menyebabkan remaja mengalami anemia ditandai dengan turunnya nilai hemoglobin karena rendahnya produksi eritrosit (Rosyidah, Anam, & Maulana, 2021). Anemia pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap menurunnya konsentrasi belajar, mengganggu tumbuh kembang, kemampuan fisik menurun, wajah pucat, lemah, letih dan lesu. Kehilangan darah yang berlebihan setiap bulan yaitu menstruasi berbanding lurus dengan semakin banyaknya kehilangan kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin berperan sebagai molekul dalam darah dengan kandungan oksigen yang menerima, menyimpan dan melepas oksigen dalam sel otot, sebanyak 80% zat gizi besi dalam tubuh terkandung dalam hemoglobin (Rahayuni, Noviardhi, & Subandriani, 2020).

Upaya mengantisipasi kejadian anemia, pemerintah membuat program pemberian tablet tambah darah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan meningkatkan status gizi yang dapat mencegah terjadinya anemia. Anemia dapat diatasi dengan cara mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan zat besi. Pencegahan pada kondisi anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan memberikan tablet tambah darah yang dikombinasikan bersama vitamin C (Alfiah & Dainy,

2023). Tablet tambah darah mengandung suplemen zat gizi besi dengan komposisi 60 mg besi elemental dan 0.25 mg asam folat. Tablet tambah darah diminum rutin 1 tablet setiap minggu dan 1 tablet setiap hari saat terjadi proses menstruasi. Zat gizi besi yang luruh saat menstruasi dapat digantikan dengan meminum tablet tambah darah, sehingga mampu membantu peningkatan kadar hemoglobin dalam darah (Hartono, Salsabila, Amalia, Siauwono, Ulvan, Silvana, & Pristianty, 2023).

Penyerapan zat besi dalam darah dapat diabsorpsi dengan mudah saat dikombinasikan dengan konsumsi suplementasi vitamin C. Jenis sumber vitamin C yang mudah larut dalam air sebagai antioksidan adalah buah jeruk yang mengandung fosfor, kalsium, pektin, dan asam folat untuk membantu memproduksi eritrosit yang baru. Vitamin C berfungsi melindungi sel dari kerusakan yang ditimbulkan oleh radiasi. Selain itu, tingkat keasaman jeruk mampu meningkatkan penyerapan zat besi yang hilang saat terjadi menstruasi dengan kehilangan darah (Utami & Farida, 2022).

Aktivitas sebagai mahasiswi keperawatan memiliki risiko tinggi mengalami anemia yang disebabkan oleh kesibukan akademis selama perkuliahan. Didukung oleh hasil studi pendahuluan terhadap 20 mahasiswi yang diwawancarai, sebanyak 13 mahasiswi tidak mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin dan pola makan yang tidak teratur. Dalam memperkuat hasil temuan tersebut, dilakukan uji pengukuran kadar hemoglobin dan ditemukan sebanyak 13 mahasiswi mengalami

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi

anemia ringan. Perolehan data pendahuluan, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada uji pengaruh pemberian tablet tambah darah yang dikombinasikan dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi.

METODE

Penelitian kuantitatif *quasi-eksperimen* rancangan *pretest* dan *post-test with control group*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi S1 Keperawatan FIK UMS dengan total sampel yang digunakan sebanyak 50 partisipan, dibagi menjadi dua kelompok, intervensi sebanyak 25 partisipan dan kontrol sebanyak 25 partisipan.

Kelompok intervensi mengonsumsi tablet tambah darah yang dikombinasikan dengan suplementasi vitamin C selama 28 hari, setiap partisipan mendapatkan 10 tablet tambah darah disertai jeruk lemon, sedangkan kelompok kontrol hanya mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 10 tablet selama 28 hari, selanjutnya diukur keefektifan terserapnya zat gizi besi yang terkandung dalam

tablet penambah darah. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pemberian tablet tambah darah dan suplementasi vitamin C, sedangkan pada variabel dependennya yaitu peningkatan kadar hemoglobin.

Analisis data menggunakan *univariate* bertujuan untuk mengetahui jumlah distribusi dari setiap variabel yang diteliti. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu usia, lama menstruasi, dan siklus menstruasi. Analisis *univariate* digunakan untuk menghitung nilai mean, median, standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh *p-value* ≥ 0.05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t* untuk mengetahui nilai hemoglobin pre-post test intervensi tambah darah dengan suplementasi vitamin C.

Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) dengan nomor: 5337/C.1/KEPK-FKUMS/IX/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=50)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=25)	Kontrol (n=25)
Umur (n%) (Mean$\pm$SD)(Rentang)(Tahun)	(19.92 $\pm$ 0.759)(19-21)	(19.96 $\pm$ 0.841)(19-21)
19	12/34.3	13/37.1
20	14/40.0	10/28.6
21	9/25.7	12/34.3
Lama Menstruasi (n%) (Hari)		
4-5	6/24.0	7/28.0
6-7	13/52.0	9/36.0
8-9	6/24.0	9/36.0
Siklus Menstruasi (n%)		
Teratur	24/96.0	25/100.0
Tidak Teratur	1/4.0	0/0.0

Berdasarkan Tabel 1. usia kelompok intervensi terbanyak adalah 20 tahun (14/40%), sedangkan kelompok kontrol adalah 19 tahun (13/37.1%). Mayoritas lama menstruasi pada kelompok intervensi pada rentang 6-7 hari dengan persentase 52%, sedangkan pada kelompok kontrol lama menstruasi sama besarnya antara rentang 6-9 hari dengan persentase 36%. Sebagian besar siklus menstruasi pada kelompok intervensi dalam kategori teratur sebanyak 24 partisipan (96%), sedangkan kelompok kontrol 100% teratur.

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswa

Tabel 2. Evaluasi Pre-Post-Test Kelompok Intervensi dan Kontrol (N=50)

Variabel	Kelompok			
	Intervensi (n=25)		Kontrol (n=25)	
	(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value
Hemoglobin				
Pre-test	(10.82±1.07)	0.001	(11.22±0.73)	0.060
Post-test	(12.19±0.46)		(11.42±0.55)	
Selisih Pre-Post-Test	(1.37±0.46)		(0.20±0.55)	

Pada Tabel 2. uji *paired sample t* menggambarkan hasil rata-rata hemoglobin pre-test pada kelompok intervensi sebesar 10.82 g/dl. Setelah diberikan perlakuan selama 28 hari dengan diberikan tablet penambah darah dan suplementasi vitamin C, kadar hemoglobin meningkat dengan rerata 12.19 g/dl, selisih rata-rata *pre* dan *post* pada kelompok intervensi sebesar 1.37 g/dl. Pada kelompok kontrol rerata hemoglobin *pre-test* sebesar 11.22 g/dl, setelah konsumsi tablet tambah darah mengalami peningkatan hasil akhir 0.20 g/dl berada pada rata-rata 11.42 g/dl. Hasil uji analisis statistik *paired test* pada kelompok intervensi diperoleh *p-value* 0.000 ($\leq \alpha$ 0.05), diartikan adanya perbedaan rerata hemoglobin *pre* dan *post-test*. Pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* 0.060, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan rerata hemoglobin *pre* dan *post-test*.

PEMBAHASAN

Anemia merupakan kondisi nilai pada hemoglobin hematokrit di bawah batas normal akibat menurunnya jumlah eritrosit dalam tubuh berkurang. Kadar Hemoglobin adalah komponen protein di dalam eritrosit yang berfungsi sebagai pengikat besi serta memberi warna merah dalam darah. Sebanyak 80% zat besi dalam tubuh berada dalam kadar hemoglobin. Anemia pada wanita merupakan keadaan hemoglobin di bawah 12 g/dl (Masturoh & Siswati, 2022).

Usia merupakan rentang kehidupan manusia yang dapat diukur dengan tahun. Proporsi usia *menarche* terjadi pada usia remaja, seseorang yang mengalami menstruasi dapat diartikan bahwa berfungsinya sistem reproduksi. Berkaitan dengan hasil penelitian, mencerminkan bahwa usia yang meningkat tidak selalu diikuti dengan peningkatan kadar hemoglobin. Hal ini menunjukkan, bahwa umur belum ada kecenderungan terhadap terjadinya

anemia (Yulianti, Aisyah, & Handayani, 2024). Lama menstruasi adalah rentang waktu terjadinya proses meluruhnya dinding rahim dengan klasifikasi frekuensi pendek yaitu 2 hari dan terpanjang 13 hari. Berbagai faktor memengaruhi lamanya menstruasi, seperti makanan, aktivitas fisik, hormone di dalam tubuh, enzim, adanya masalah dalam vaskular dan faktor genetik. Faktor kondisi tubuh pada remaja sangat berpengaruh terhadap lama menstruasi. Selain hal tersebut, kelelahan dan stres yang tinggi dapat memengaruhi hormon di dalam tubuh wanita, sehingga menyebabkan terjadinya masalah menstruasi (Handayani & Sugiansih, 2022).

Jarak terjadinya siklus sejak terjadi menstruasi pada hari pertama hingga datangnya periode menstruasi selanjutnya disebut dengan siklus menstruasi. Pada siklus menstruasi yang normal, terjadi di antara rentang 21-35 hari. Hasil penelitian menggambarkan suatu siklus menstruasi berlangsung dengan rata-rata 28 hari. Serangkaian proses siklus menstruasi yaitu terjadinya panjang siklus, lama perdarahan menstruasi, dan dismenorea (Sari, Fadhilah, Ratna, & Sartiah, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan hemoglobin antara kelompok intervensi dengan kelompok terkontrol. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan perolehan *p-value* 0.00, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet tambah darah. Anemia defisiensi zat besi merupakan kondisi zat gizi besi yang membentuk molekul hemoglobin dalam tubuh sebagai unsur utama sel darah merah berkurang. Anemia tersebut dapat mengakibatkan ukuran hemoglobin dalam darah menjadi kecil, kandungan di dalam tubuh menjadi rendah, serta kurangnya sel darah merah. Anemia defisiensi zat besi ditandai dengan keadaan energi yang melemah karena menurunnya kadar hemoglobin dibawah

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswa

kadar normal, sehingga dapat mengganggu aktivitas kesehariannya (Putra, Munir, & Siam, 2020). Bagi seorang wanita dengan usia subur, kadar hemoglobin sangat berpengaruh terhadap kematangan tumbuh kembangnya. Salah satu pencegahan terjadinya stunting dapat diawali dengan melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia. Pada hasil penelitian terdahulu, anemia yang terjadi masuk dalam kategori anemia ringan pada rentang 11.0-11.9 g/dl (Agiratama & Kurniasari, 2023).

Zat gizi besi berperan dalam pembentukan sel hemoglobin dalam darah. Kecukupan besi di dalam tubuh dapat membentuk ion di bagian tengah molekul sebagai pengangkut oksigen dalam kadar hemoglobin. Upaya yang menjadi penyeimbang peningkatan kadar hemoglobin dapat melakukan diet zat besi yaitu sekitar 10-20 mg zat gizi besi yang terkandung dalam produk hewani maupun nabati (Helmyati, Syarifa, Rizana, Sitorus, & Pratiwi, 2023). Hemoglobin berfungsi membawa oksiglobin ke seluruh tubuh, khususnya pada organ dan jaringan. Warna merah dalam sel darah berasal dari hemoglobin yang memiliki kandungan zat besi (Ulandhary, Naim, Hasan, & Armah, 2020). Darah yang keluar saat menstruasi menyebabkan terjadinya anemia kekurangan zat besi karena jumlah darah yang hilang selama periode menstruasi dalam satu bulan sekitar 20-25 cc. Pada kondisi ini, remaja sangat membutuhkan tablet penambah darah yang dapat mengganti zat besi yang luruh saat menstruasi sedang terjadi (Khobibah, Nurhidayati, Ruspita, & Astyandini, 2021).

Upaya peningkatan dalam kadar hemoglobin yaitu dengan mengonsumsi tablet penambah darah. Konsumsi tablet tambah darah sangat memengaruhi kepatuhan dan kesadaran yang penuh dari seorang wanita untuk menghindari terjadinya anemia sejak dini. Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat dipengaruhi oleh faktor rasa, warna, dan efek samping tablet tambah darah tersebut (Rahma, Ridwanto, Hidayah, Indanah, & Purbowati, 2024). Anjuran minum tablet tambah darah dengan suplemen yang memiliki kandungan 60 mg zat besi elemental dan 0.2 mg pada asam folat. Dosis konsumsi tablet tambah darah sesuai arahan Kementerian Kesehatan yaitu diminum secara rutin 1 tablet setiap satu minggu sekali serta rutin 1 tablet setiap hari saat sedang menstruasi. Keefektifan

penyerapan zat besi dalam darah yang terkandung dalam tablet tambah darah yaitu selama 28 hari (Radiance, Fransmanto, & Khatimah, 2023). Mengonsumsi tablet tambah darah dengan air putih yang memiliki kadar hemoglobin normal. Kandungan yang terdapat oksigen dalam air dapat terikat dengan kadar hemoglobin, sehingga membantu darah menjadi berwarna merah karena dapat mengikat molekul yang mengandung oksigen dalam darah (Salsabil & Nadhiroh, 2023). Konsumsi tablet tambah darah yang mengandung zat besi dianjurkan diminum dengan suplemen vitamin C, seperti jeruk yang memiliki kandungan dapat membantu penyerapan zat gizi besi lebih cepat (Wahyuni, 2021).

Zat gizi yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah adalah vitamin C. Sumber vitamin yang kaya akan antioksidan efektif membantu mengatasi radikal bebas dan melindungi sel dari kerusakan suatu oksidatif (Ayupir, 2021). Salah satu sumber vitamin C yaitu buah jeruk dengan kandungan 100 gram sari buah jeruk yang dibagi atas 9.3 karbohidrat, asam lemak omega 3 dengan total 26 mg, protein 16 mg, kandungan air 89 gram. Pembentukan hemoglobin dapat dipengaruhi oleh pengabsorbsian zat gizi besi yang dibantu oleh vitamin C (Furi, Candra, & Rahadiyanti, 2019). Jeruk dapat memperkuat daya tahan tubuh yang berperan melawan infeksi dan membantu penyerapan zat besi, sehingga mampu mempercepat penyembuhan dan pencegahan anemia pada wanita. Ketersediaan vitamin C pada jeruk memiliki kandungan asam folat yang berfungsi membantu organ tubuh membentuk sel eritrosit. Vitamin C dapat larut di dalam air yang berfungsi membentuk kolagen, antioksidan, dan mampu mencegah stres (Pratiwi, 2020).

SIMPULAN

Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin di bawah normal yang dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi dan banyak dialami wanita usia subur, terutama remaja yang sedang mengalami siklus menstruasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tablet tambah darah yang dikombinasikan dengan suplemen vitamin C dapat memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin, daripada kelompok kontrol yang hanya mengonsumsi tablet tambah darah saja.

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>

DAFTAR PUSTAKA

- Agiratama, N. P., & Kurniasari, R. (2023). Kajian Pustaka: Pengaruh Pemberian Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja: Literature Review: The Effect of Providing Nutrition Education Media on Anemia Knowledge in Adolescents. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 55-64.
- Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(2), 103-108.
- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 5(3).
- Furi, A. K., Candra, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Asupan Seng dan Vitamin C dengan Kejadian Tonsilitis pada Balita Usia 2-5 Tahun di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 107-114.
- Handayani, I. F., & Sugarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76-89.
- Hartono, A. M. N., Salsabila, D. M., Amalia, A. Z., Siauwono, E., Ulvan, A. M., Silvana, G. N. M., & Pristianty, L. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1).
- Helmyati, S., Syarif, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Masturoh, I. P. S., & Siswati, A. R. N. (2022). Faktor Kejadian Anemia Pada Kehamilan Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 126-131.
- Radiance, S., Fransmanto, F., & Khatimah, G. K. (2023). Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 941-946.
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan hemoglobin pada remaja anemia di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39-44.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan kepatuhan minum tablet fe dengan kejadian anemia (hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49-61.
- Rahayuni, A., Noviardhi, A., & Subandriani, D. N. (2020). Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Smk Widya Praja Ungaran Pada Pemberian Kudapan Berbasis Tepung Tempe. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 52-59.
- Rahma, A. F., Ridwanto, M., Hidayah, N., Indanah, I., & Purbowati, P. (2024). Perbandingan Dampak Pemberian Tablet Besi dan Vitamin B12 dengan Tablet Besi dan Vitamin C Pada Kadar Hemoglobin Remaja Perempuan. *Jurnal Medika Indonesia*, 5(2), 53-60.
- Rosyidah, D. U., Anam, Z. H. F., & Maulana, I. (2021). Pemeriksaan Kesehatan, Deteksi Anemia, dan Penanganannya pada Peserta Posyandu Lansia Di Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 41-48.

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>

Efektivitas kombinasi tablet tambah darah dengan suplementasi vitamin C terhadap peningkatan hemoglobin pada mahasiswi

- Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature review: hubungan asupan protein, vitamin c, dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 516-521.
- Sari, M. K., Fadhilah, R., Ratna, R. N., & Sartiah, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Sman 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29-33.
- Ulandhary, U., Naim, N., Hasan, Z. A., & Armah, Z. (2020). Kadar Hemoglobin, Hitung Jumlah Eritrosit Dan Nilai Hematokrit Pada Pekerja Parkiran Basement Di Kota Makassar. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 11(2), 89-95.
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372-260.
- Wahyuni, E. S. (2021). Pengaruh suplementasi Fe dan vitamin C terhadap hemoglobin dan indeks eritrosit remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 162-172.
- Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10-17.

Amaliah Mahmudah, Sulastri*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sulastri. *Email: Sulastri@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.580>