

## Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda

Asty Delima Ary<sup>1</sup>, Maharani Endar Dwipari<sup>1</sup>, Vanessa Paradis Ilyas<sup>1</sup>, Ghina Nur Azizah<sup>1</sup>, Jaka Fadraersada<sup>2\*</sup>

Fakultas Farmasi, Program Studi Profesi Apoteker, Universitas Mulawarman. Fakultas Farmasi, Program Studi S1 Farmasi Klinis, Universitas Mulawarman.  
Email: jaka@farmasi.unmul.ac.id

### Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin tubuh. Anemia tidak hanya bergantung pada terapi medis tetapi penanganan anemia dapat memanfaatkan keanekaragaman hayati yang melimpah di Indonesia sebagai alternatif alami karena banyak tanaman mengandung zat besi serta nutrisi pendukung pembentukan hemoglobin. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri kelas X dan XI SMK 1 Muhammadiyah Samarinda mengenai potensi pemanfaatan bahan alam untuk mengatasi dan mencegah anemia. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan menggunakan metode ceramah menggunakan media *leaflet*. Kegiatan dimulai dengan *pre-test* menggunakan *Google Form*, penyampaian materi, tanya jawab, dan *post-test*. Kegiatan ini diikuti oleh 19 peserta. Hasil kegiatan promosi kesehatan ini yaitu rata-rata nilai *pre-test* 81,58% dan rata-rata nilai *post-test* 94,21%. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan promosi kesehatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan terkait potensi pemanfaatan bahan alam untuk mengatasi dan mencegah anemia pada remaja putri kelas X dan XI di SMK 1 Muhammadiyah Samarinda.

**Kata kunci:** Anemia, Bahan Alam, Remaja Putri, Zat Besi

### Abstract

Anemia is a condition characterized by a decrease in the body's hemoglobin levels. The management of anemia does not only depend on medical therapy, as it can also utilize Indonesia's abundant biodiversity as a natural alternative, since many plants contain iron and other nutrients that support hemoglobin formation. This activity aimed to increase the knowledge of 10th and 11th grade female students at SMK 1 Muhammadiyah Samarinda regarding the potential use of natural ingredients to prevent and manage anemia. The health promotion activity was conducted using a lecture method supported by leaflet media. The activity began with a pre-test administered through Google Form, followed by the presentation of educational material, a question-and-answer session, and a post-test. A total of 19 participants took part in this activity. The results of the health promotion activity showed that the average pre-test score was 81.58%, while the average post-test score increased to 94.21%. The conclusion that can be the health promotion activity successfully improved the knowledge of 10th and 11th grade female students at SMK 1 Muhammadiyah Samarinda regarding the potential use of natural ingredients for the prevention and management of anemia.

**Keywords :** Anemia, Natural Ingredients, Female Adolescents, Iron

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kondisi ini termasuk kelainan hematologi yang terjadi ketika jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin (Hb) yang beredar tidak mampu memenuhi kebutuhan oksigen jaringan secara optimal. Hemoglobin sendiri merupakan protein di dalam eritrosit yang berfungsi mengikat oksigen (O<sub>2</sub>), karbon dioksida (CO<sub>2</sub>), dan proton (H<sup>+</sup>). Oleh karena itu, apabila kadar hemoglobin berada di bawah batas normal, distribusi oksigen ke jaringan tubuh menjadi terganggu sehingga dapat memengaruhi fungsi tubuh dan membahayakan kesehatan apabila tidak ditangani dengan tepat (Sholihah dkk., 2022).

Secara global, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 30% penduduk dunia atau sekitar 2,20 miliar orang mengalami anemia, dengan sebagian besar kasus ditemukan di wilayah tropis. Di Indonesia, prevalensi anemia mencapai 21,70% pada berbagai kelompok usia, sedangkan prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur sebesar 5,8%, yang masih berada di bawah target nasional sebesar 28%. Berdasarkan klasifikasi WHO, prevalensi anemia dikategorikan sebagai masalah berat apabila  $\geq 40\%$ , sedang sebesar 20%–39,9%, ringan sebesar 5%–19,9%, dan normal apabila  $\leq 4,9\%$  (Basuki dkk., 2023).

Terapi antianemia konvensional seperti tablet Fe, suplemen penambah hemoglobin, dan epoetin alfa telah banyak digunakan, tetapi penggunaannya masih memiliki beberapa keterbatasan karena sering menimbulkan efek samping seperti ketidaknyamanan gastrointestinal, sembelit, mual, hingga reaksi alergi pada kasus yang parah. Kondisi tersebut dapat menurunkan kepatuhan pasien, mengganggu keberhasilan pengobatan, serta memperburuk anemia (Ciont dkk., 2025). Rendahnya kepatuhan masyarakat dalam mengonsumsi obat serta kurangnya pengetahuan mengenai anemia dan upaya pencegahannya juga menjadi hambatan dalam keberhasilan terapi (Sa'adah dkk., 2025). Selain itu, penggunaan epoetin alfa pada pasien gagal ginjal kronik memerlukan biaya pengobatan yang relatif tinggi sehingga dapat membatasi akses terapi bagi sebagian pasien (Madania dkk., 2021).

Seiring berkembangnya pengobatan tradisional, bahan alam mulai banyak dikaji sebagai alternatif terapi anemia. Penggunaan tanaman herbal telah lama dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai gangguan darah, seperti anemia, varises, perdarahan, dan gangguan sistem peredaran darah lainnya, khususnya di Cina (Basuki dkk., 2023). Pemanfaatan tanaman herbal juga telah menjadi tradisi turun-temurun di masyarakat karena dipercaya memiliki berbagai manfaat kesehatan dengan efek samping yang relatif minimal (Sholihah, 2022).

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

Berdasarkan uraian tersebut, promosi kesehatan ini bertujuan untuk mengkaji potensi bahan alam sebagai alternatif terapi anemia. Selain itu, promosi kesehatan ini juga bertujuan memberikan informasi mengenai pemanfaatan bahan alam yang berpotensi memiliki efek samping lebih rendah dan biaya yang lebih terjangkau dibandingkan terapi konvensional. Dengan demikian, promosi kesehatan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi ilmiah mengenai pemanfaatan bahan alam dalam penanganan anemia, serta mendorong pengembangan terapi yang lebih aman, efektif, dan terjangkau bagi masyarakat.

### METODE

Metode kegiatan yang digunakan pada kegiatan promosi kesehatan di SMK 1 Muhammadiyah Samarinda pada hari Rabu, 13 Mei 2026 dengan sasaran siswi sebanyak 19 orang ini terdiri dari beberapa langkah. Pertama, dilakukan *pre-test* menggunakan *Google Form* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja putri terkait bahan alam sebagai alternatif anemia sebelum dilakukannya penyampaian materi. Kedua, dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan media *leaflet* yang mencakup informasi pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, terapi konvensional, potensi bahan alam. Ketiga, dilakukan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta dari materi yang diberikan. Keempat, dilakukan *post-test* menggunakan *Google Form* yang menggunakan pertanyaan serupa dengan *pre-test* untuk mengevaluasi kembali pemahaman peserta terhadap materi yang telah dijelaskan.

Pengerjaan *pre-test* dan *post-test* menggunakan metode soal benar salah dengan 1 jawaban benar. Jumlah soal yang terdapat pada *pre-test* dan *post-test* yaitu 10 soal yang sama dengan skor 10 per soal. Skor soal akan terakumulasi secara langsung kemudian dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*. Hasil pengerjaan soal *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta sebelum materi (*pre-test*) dan setelah penyampaian materi (*post-test*). Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase remaja putri menjawab dengan benar yaitu:

$$\frac{\text{Total peserta yang menjawab benar}}{\text{Total seluruh peserta}} \times 100$$

### HASIL DAN PEMBAHASAN

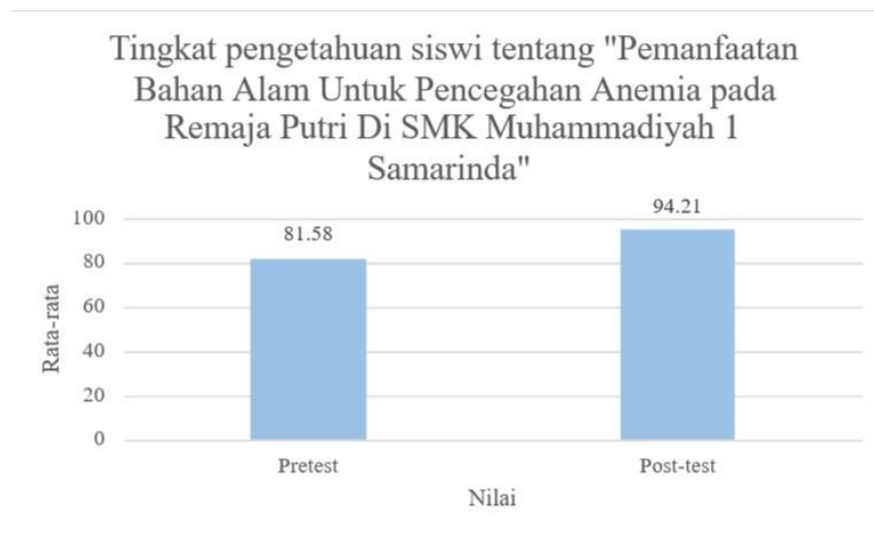
Kegiatan promosi kesehatan dengan tema “*Less Anemia, More Energy: Upgrade Kesehatan dengan Bahan Alam*” dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda yang diikuti oleh siswi kelas X dan XI yang terdiri dari 19 siswi. Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan karena remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat menstruasi, pola makan

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

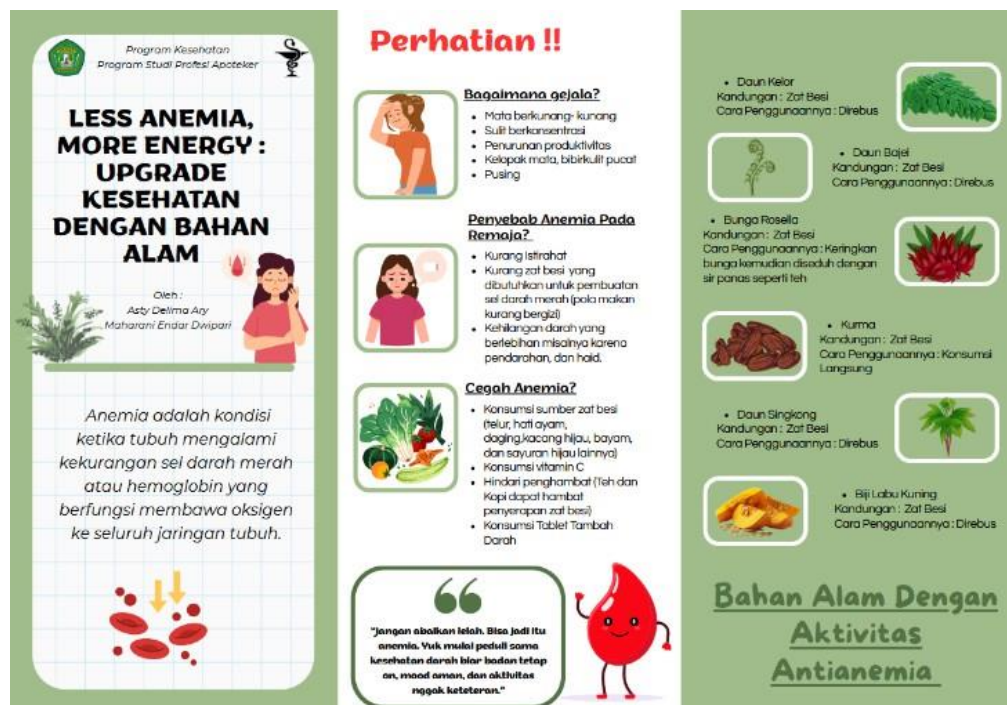
yang kurang seimbang, serta rendahnya asupan zat besi. Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahwa beberapa bahan alam seperti daun kelor, bayam, kurma dan lain-lain memiliki kandungan zat besi, vitamin, serta senyawa aktif yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi terkait anemia serta memperkenalkan berbagai bahan alam yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Promosi kesehatan dilakukan dengan memberikan penjelasan terkait anemia dan potensi bahan alam dalam mengatasi anemia dan dengan bantuan *leaflet* yang sudah dibagikan.

Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan *Google Form* yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dengan 1 jawaban benar. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Penggunaan *Google Form* dalam pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* mempermudah proses pengumpulan data dan penilaian sehingga hasil evaluasi dapat diperoleh secara otomatis dan lebih efisien.

Hasil rata-rata nilai *pre-test* menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri di SMK 1 Muhammadiyah Samarinda yaitu 81,58. Sedangkan hasil rata-rata nilai *post-test* yaitu 94,21. Hal ini membuktikan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dari remaja putri di SMK 1 Muhammadiyah Samarinda setelah diberikan materi tentang bahan-bahan alam yang dapat bermanfaat bagi anemia. Pemberian *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan yang dialami oleh remaja putri setelah diberikan materi oleh pemateri. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait anemia, penyebab anemia, pencegahan anemia, serta potensi bahan alam dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Adapun hasil tingkat pengetahuan anemia dan potensi bahan alam dalam mengatasi anemia pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda tercantum pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Diagram Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai “Pemanfaatan Bahan Alam untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda” Proses penyampaian materi dalam promosi kesehatan mengenai anemia dan potensi bahan alam dalam mengatasi anemia dilakukan dengan menyampaikan penjelasan yang meliputi pengertian anemia, gejala dan penyebab anemia, serta potensi bahan alam dalam membantu mengatasi anemia melalui pemanfaatan bahan alam yang telah teruji khasiatnya berdasarkan penelitian. *Leaflet* yang diberikan kegiatan promosi kesehatan ini dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Leaflet “Less Anemia, More Energy: Upgrade Kesehatan dengan Bahan Alam”

Proses penyampaian materi dalam promosi kesehatan mengenai anemia dan potensi bahan

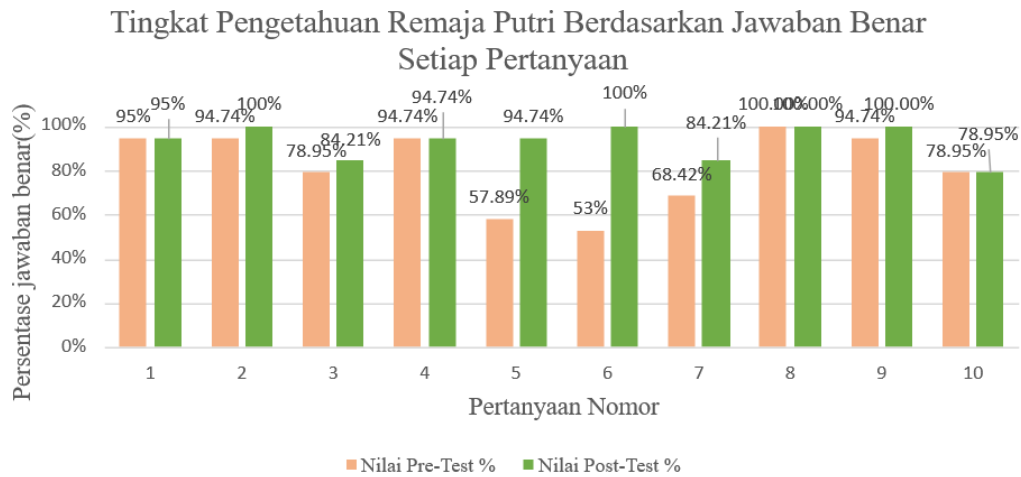
alam dalam mengatasi anemia dilakukan dengan menyampaikan penjelasan yang meliputi pengertian anemia, gejala dan penyebab anemia, serta potensi bahan alam dalam membantu mengatasi anemia melalui pemanfaatan bahan alam yang telah teruji khasiatnya berdasarkan penelitian. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara pemateri dan siswi. Beberapa informasi yang didiskusikan meliputi cara merebus sayuran yang benar serta alasan tidak dianjurkannya mengonsumsi teh bersamaan dengan tablet zat besi maupun setelah makan. Sayuran sebaiknya direbus dengan waktu yang tidak terlalu lama, yaitu maksimal 10 menit. Hal ini dikarenakan proses perebusan dengan suhu panas yang terlalu lama dapat secara signifikan mengurangi komponen antinutrien sehingga memengaruhi ketersediaan hayati nutrisi yang terkandung di dalam sayuran (Maqbool dkk., 2021). Sedangkan alasan tidak dianjurkannya mengonsumsi teh bersamaan dengan tablet zat besi maupun setelah makan yaitu karena teh mengandung senyawa tanin yang termasuk dalam golongan polifenol dan dapat menghambat penyerapan zat besi, terutama zat besi *non-heme*. Adanya tanin menyebabkan penyerapan zat besi *non-heme* oleh tubuh menjadi berkurang, sehingga konsumsi teh secara bersamaan dengan tablet zat besi maupun setelah makan tidak dianjurkan (Paramita dkk., 2024).

Penilaian tingkat pengetahuan mengenai anemia dan potensi bahan alam dalam mengatasi anemia juga dilakukan melalui jawaban siswa-siswi pada setiap pertanyaan yang diberikan. Melalui *Google Form*, dapat terlihat jumlah siswa-siswi yang menjawab benar pada masing-masing pertanyaan, sehingga dapat diketahui materi yang sudah dipahami dan materi yang masih belum dipahami oleh para siswi. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa jumlah peserta yang menjawab benar pada pertanyaan nomor 1 sebanyak 19 peserta (100%). Pada pertanyaan nomor 2, sebanyak 19 peserta (100%) menjawab dengan benar. Selanjutnya, pada pertanyaan nomor 3 terdapat 16 peserta (84,2%) yang memberikan jawaban benar, sedangkan pada pertanyaan nomor 4 sebanyak 18 peserta (94,7%) menjawab dengan tepat. Adapun pada pertanyaan nomor 5, jumlah peserta yang menjawab benar sebanyak 18 peserta (94,7%). Pertanyaan nomor 6 sebanyak 19 peserta (100%). Pertanyaan nomor 7 sebanyak 16 peserta (84,2%). Pertanyaan nomor 8 sebanyak 19 peserta (100%). Pertanyaan nomor 9 sebanyak 19 peserta (100%). Terakhir, pertanyaan nomor 10 sebanyak 16 peserta (84,2%). Adapun hasil tingkat pengetahuan anemia dan potensi bahan alam dalam mengatasi anemia pada siswi kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 1 Samarinda berdasarkan jawaban benar dapat dilihat pada tabel 1 dan Gambar 3.

**Tabel 1.** Hasil Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai “*Less Anemia, More Energy: Upgrade*

Kesehatan dengan Bahan Alam” berdasarkan Jawaban Benar pada Masing-Masing Pertanyaan

No	Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	%	Benar	%
1	Bahan alam dapat digunakan untuk membantu mengatasi anemia	18	94,7	19	100
2	Anemia dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari	18	94,7	19	100
3	Mengonsumsi teh atau kopi bersamaan dengan makanan kaya zat besi dapat membantu penyerapan zat besi lebih maksimal	15	78,95	16	84,2
4	Bahan alam untuk membantu mengatasi anemia dapat digunakan sebagai alternatif pendukung terapi yang lebih terjangkau.	18	94,7	18	94,7
5	Hanya sayuran hijau yang memiliki manfaat untuk kesehatan darah	11	57,9	18	94,7
6.	Merebus hingga 1 jam merupakan salah satu cara pengolahan bahan alam	10	52,6	19	100
7	Buah adalah satu-satunya sumber zat besi alami adalah	13	68,4	16	84,2
8	Bahan alam seperti daun kelor dan buah bit memiliki kandungan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.	19	100	19	100
9	Pemanfaatan bahan alam dapat mendukung kesehatan tubuh jika disertai dengan pola hidup sehat	18	94,7	19	100
10	Remaja putri tidak berisiko mengalami anemia karena masih berada pada usia muda.	15	79,9	16	84,2



**Gambar 3.** Diagram Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Jawaban Benar masing-masing pertanyaan

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dimana remaja putri memahami bahan alam dapat membantu mengatasi anemia sebagai alternatif, anemia dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari, tidak hanya sayuran hijau yang bermanfaat untuk menambah darah, cara perebusan bahan alam yang benar, salah satu bahan alam yang mengandung zat besi alami terdapat dalam buah-buahan, bahan alam seperti daun kelor dan buah bit memiliki kandungan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, dan pemanfaatan bahan alam dapat mendukung kesehatan tubuh disertai dengan pola hidup sehat. Namun remaja putri masih sedikit kesulitan dalam mengetahui bahwa mengkonsumsi teh dan kopi bersamaan dengan makanan kaya zat besi dapat menghambat penyerapan zat besi dan remaja putri berisiko mengalami anemia walau masih berusia muda. Sehingga perlu adanya pendalaman lebih lanjut terkait interaksi obat dan faktor risiko anemia. Kegiatan promosi kesehatan “Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di Samarinda” dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4.** Dokumentasi kegiatan

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan promosi kesehatan bertema “Less Anemia, More Energy: Upgrade Kesehatan dengan Bahan Alam” yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai terapi anemia, baik terapi konvensional maupun terapi berbahan alam, yang ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata nilai pre-test dari 81,58 menjadi 94,21 pada post-test. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta terkait efektivitas dan pemanfaatan berbagai bahan alam, seperti daun kelor, bayam, kurma, rosela, labu kuning, dan buah bit, dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin berdasarkan hasil penelitian. Adapun saran bagi pelaksana kegiatan selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih interaktif dan menjangkau peserta yang lebih luas agar penyampaian informasi menjadi lebih efektif.

## **PENUTUP**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMK Muhammadiyah 1 Samarinda, seluruh peserta, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih khusus juga kepada Bapak apt. Jaka Fadraersada, S.Farm., M.Farm., Ph.D. selaku dosen pembimbing PKPA atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Afifatussholihah, F., & Nafies, D. A. A. (2025). Efek Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di MA Plus Sunan Drajat 7 Kecamatan Palang. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 3(4), 212-222.
- [2] Alami, R. R., Damayanti, R. H., Syafriah, W. O., & Mustiqawati, E. (2025). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Daun Bayam (*Amaranthus Caudatus*) Sebagai Obat Anemia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 223-228.
- [3] Basuki, R.D., dan Juwita Hesturini, R. (2023). Aktivitas Antianemia Ekstrak Etanol Daun Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor* L.) Pada Mencit Yang Diinduksi NaNO<sub>2</sub>. In *J. Sintesis*, 4(1), 16-25.
- [4] Ciont, C., Pop, R.M., Pop, L., Vodnar, D.C., Morariu, I.D., Suharoschi, R., dan Pop, O.L. 2025. *Impact of Side Effects on Anemia Therapy Compliance. Nutrients*, 17(9):1485.
- [5] Chairunnisa, S., & Fauziah, A. I. (2025). Tinjauan Sistematis: Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(1), 60-68.
- [6] Ginting, W. M., Girsang, D. M., Ginting, K. A., Karo, D. M. B., & Sirait, R. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 40–44.
- [7] Irmayanti. A.R, & Diana, S. A. (2023). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Neg 3 Tinambung Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 7(2), 81–89.
- [8] Madania, M., Tuloli, T. S., Rasdianah, N., & Akuba, J. (2022). Analisis Biaya dan Nilai Utilitas pada Pasien Hemodialisis yang Diberikan Terapi Erythropoiesis di Rumah Sakit. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 1(3), 190–202.
- [9] Mafirah, U., Noviana, I., & Sanjaya, I. (2025). Pengaruh Pemberian Rebusan Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara*, 2(1), 15-21.
- [10] Maqbool, N., Sofi, S.A., Makroo, H.A., Mir, S.A., Majid, D., dan Dar, BN. (2021). Cooking methods affect eating quality, bio-functional components, antinutritional compounds and sensory attributes of selected vegetables. *Italian Journal of Food Science*, 33 (SP1): 150–162.
- [11] Kemenkes RI. 2023. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- [12] Paramita, I. S., Mulyani, S., Fitri, F., Atasasih, H., & Afifah, R. (2024). The Relationship of Tea Consumption Habits with Incidences of Anemia in Adolescent Girls at Pekanbaru City. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(2), 305-314.

- [13] Sa'adah, D.J., Halimah, H. M., Lele, M. Y., & Ramadhani, M. A. (2025). Peningkatan Pengetahuan Bahaya Anemia pada Remaja Putri dengan Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 7(2), 186-191.
- [14] Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. (2), 49–55.
- [15] Sholihah, N. F. (2022). Review Artikel: Terapi Tanaman Herbal Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin.