

**PENGARUH PEMBERIAN LABU KUNING TERHADAP ANEMIA REMAJA  
PUTRI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SAPALA**

**Hanggari Shinta Dewi<sup>1</sup>, Adriana Palimbo<sup>2</sup>, Husda Oktaviannoor<sup>3</sup>**

<sup>(1,2)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

<sup>(3)</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas Sari  
Mulia

\*email: hanggarishinta5592@gmail.com

**ABSTRAK**

Suplementasi tablet besi dan peningkatan konsumsi makanan yang mengandung banyak besi dan gizi lengkap dapat membantu remaja putri menghindari anemia gizi besi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi buah labu kuning dapat membantu pemenuhan status gizi remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri. Penelitian *quasi eksperimen*, dengan rancangan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel sebagian remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala sebanyak 20 orang, dengan teknik *cluster random sampling* Data dianalisis menggunakan uji *dependent t test* atau disebut *paired t test*. Nilai *pre test* sebanyak 20 orang (100%) mengalami anemia. Nilai *post test* 8 orang (40,0%) responden yang mengalami anemia dan 12 orang (60,0%) yang tidak mengalami anemia. Hasil analisis pengaruh  $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$  dan nilai  $t \text{ hitung } 6,850 > t \text{ tabel } 2,086$ . Terdapat pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala tahun 2023. Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala pada tahun 2023, diharapkan mengembangkan program pelatihan pemanfaatan labu kuning seperti membuat kue kering, kue basah, dan minuman yang terbuat dari labu kuning yang dapat dikonsumsi setiap hari untuk mencegah dan mengatasi anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, Labu Kuning, Remaja,

**ABSTRACT**

*Supplementation with iron tablets and increasing consumption of foods that contain lots of iron and complete nutrition can help young women avoid iron deficiency anemia. Several studies show that consuming yellow pumpkin can help fulfill the nutritional status of young women. The aim of the research is to identify the effect of giving yellow pumpkin on anemia in adolescent girls. Quasi-experimental research, with a one group pretest-posttest design. A sample of 20 young women in the UPT Puskesmas Sapala working area, using a cluster random sampling technique. Data were analyzed using a dependent t test or what is called a paired t test. The pretest score was 20 people (100%) had anemia. Post test scores were 8 people (40.0%) who had anemia and 12 people (60.0%) who did not have anemia. The results of the influence analysis  $p \text{ value } 0.000 < \alpha 0.05$  and the calculated  $t \text{ value } 6.850 > t \text{ table } 2.086$ . There is an effect of giving yellow pumpkin on anemia among young women in the Sapala Health Center UPT Working Area in 2023. In the Sapala Community Health Center UPT Working Area in 2023, it is hoped to develop a training program on the use of yellow pumpkin such as making cookies, wet cakes and drinks made from it. Yellow pumpkin can be consumed every day to prevent and treat anemia.*

**Kata Kunci:** Adolescents, Anemia, Pumpkin

## **PENDAHULUAN**

Kadar hemoglobin (Hb) darah yang lebih rendah dari normal dikenal sebagai anemia. Pemeriksaan kadar hemoglobin/Hb dalam darah dilakukan untuk memastikan diagnosis anemia. Baik produksi atau kualitas sel darah merah yang rendah maupun jumlah sel darah yang tidak cukup dapat menyebabkan anemia, tetapi anemia juga dapat disebabkan oleh kurangnya hemoglobin di dalam sel darah merah. Anemia defisiensi zat besi adalah salah satu jenis anemia yang paling umum (Kemenkes RI, 2020).

Asupan zat besi yang rendah, penyerapan zat besi yang terhambat, kebutuhan zat besi yang meningkat, dan kehilangan zat besi adalah semua faktor yang menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Kehilangan zat besi dapat terjadi melalui saluran pencernaan, kulit, urin, menstruasi, atau bahkan dapat terjadi perdarahan karena infeksi cacing dalam usus. Haemoglobin (Hb), ferritin, dan C-Reactive Protein (C-RP) adalah tiga biomarker yang akan diteliti untuk menilai status zat besi (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

Remaja putri rentan mengalami anemia karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan seringkali ingin tampak kurus, sehingga mereka melakukan diet dan mengurangi makan. Anemia dapat terjadi karena diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh menyebabkan tubuh kekurangan zat besi. (Sulistiyawati & Nurjanah, 2018).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun tercatat sebesar 27% yang terjadi di negara berkembang dan sebesar 6% terjadi di negara maju (Sari et al., 2022). Sedangkan prevalensi anemia pada remaja di Indonesia menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun

2018 sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes RI, 2021). Untuk wilayah Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja putri pada tahun 2019 sebesar 42,45% angka ini masih tergolong tinggi walaupun mengalami penurunan menjadi 27,03% setelah dilakukan intervensi pemberian TTD (Dinkes Kalsel, 2021).

Peningkatan kemampuan untuk berolahraga, fungsi kekebalan tubuh, dan kinerja kognitif dapat disebabkan oleh anemia, atau kekurangan zat besi. Remaja perempuan yang kekurangan zat besi menunjukkan skor yang lebih rendah pada pembelajaran verbal dan memori. Anemia juga berdampak buruk pada imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktivitas remaja. Selain itu, beberapa efek langsung anemia pada remaja perempuan termasuk sering mengalami pusing, berkunang-kunang, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan, serta menjadi pucat, lesu, lemah, lelah, kelelahan, dan kelelahan. Namun, dalam jangka panjang, hamil remaja dan memiliki anak dapat membahayakan ibu dan bayinya (Khobibah et al., 2021).

Dimungkinkan untuk mencegah anemia gizi besi pada remaja putri dengan menyediakan suplementasi tablet besi dan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung banyak besi dan gizi lengkap (Maria & Ayu, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi buah labu kuning dapat membantu remaja perempuan menjadi lebih sehat. Labu kuning, atau Cucurbita moschata, adalah jenis tanaman menjalar semusim yang banyak ditemukan di Indonesia, terutama di dataran tinggi. Labu kuning memiliki rasa manis, bau, dan warna yang menarik (Duniaji et al., 2019).

Labu kuning memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap seperti karbohidrat, protein, pro-vitamin A, vitamin B1 dan vitamin C. Komposisi kimia labu kuning yaitu energi 32 kkal, protein 1,1 g, karbohidrat 6,6 g, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 5,2 mg  $\beta$ -karoten 1,18 mg/100g.  $\beta$ -karoten merupakan salah satu jenis karotenoid, selain sebagai provitamin-A,  $\beta$ -karoten juga berperan sebagai 2 antioksidan yang efektif pada konsentrasi rendah oksigen (Duniaji et al., 2016).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khoirunnisa (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian formulasi makanan ringan dengan labu kuning secara signifikan dapat mengatasi anemia dengan nilai ( $p = 0,017$ ) (Khoirunnisa et al., 2022). Sejalan dengan penelitian Harlinah (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian ekstrak biji labu kuning (*cucurbita*) secara signifikan mempengaruhi kenaikan kadar HB Wanita Usia Subur (WUS) dengan nilai  $P < 0,05$  (Harlinah & Haumahu, 2022).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kabupaten Hulu Sungai Utara tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 57,51% (Dinkes Hulu Sungai Utara, 2020). Sedangkan berdasarkan data dari wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala menunjukkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi remaja putri yang mengalami anemia sebesar 72,3% (UPT Puskesmas Sapala, 2020). Berdasarkan permasalahan dan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala”. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri

## METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan rancangan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala dengan jumlah 222 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 24 orang yang di cek kadar Hbnya, pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengundi nama dari 4 sekolah di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala. Diberikan labu kuning selama 30 hari.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang sudah valid dan reliabel diadopsi dari penelitian sebelumnya dan GCHb *Easy Touch* yaitu alat yang digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin. Untuk melihat pengaruh antar variabel di lakukan analisis dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan apabila data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Kadar Hb Responden Sebelum Perlakuan di SMKS Sapala Wilayah UPT Puskesmas Sapala**

Kadar HB Sebelum Perlakuan	n	%
9.8	1	5.0
9.9	1	5.0
10	1	5.0
10.1	1	5.0
10.2	2	10.0
10.7	2	10.0
10.9	1	5.0
11	4	20.0
11.2	2	10.0
11.3	1	5.0
11.4	1	5.0
11.6	1	5.0
11.9	2	10.0
Total	20	100.0

**Tabel 2. Kadar Hb Responden Sebelum Perlakuan di SMKS Sapala Wilayah UPT Puskesmas Sapala**

Kadar HB Sebelum Perlakuan	n	%
10.8	1	5.0
11	3	15.0
11.7	3	15.0
11.8	1	5.0
12	1	5.0
12.1	1	5.0
12.3	3	15.0
12.6	2	10.0
12.7	2	10.0
12.8	1	5.0
12.9	2	10.0
Total	20	100.0

**Tabel 3. Hasil Data Kejadian Anemia Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Remaja Putri di SMKS Sapala Wilayah UPT Puskesmas Sapala**

Pengetahuan	n	%
<i>Pre Test</i>		
Anemia	20	100
Tidak Anemia	0	0
<i>Post Test</i>		
Anemia	8	40.0
Tidak Anemia	12	60.0
Total	20	100

**Tabel 4. Uji Normalitas Data Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKS Sapala Wilayah UPT Puskesmas Sapala**

	Nilai Sig	$\alpha$	Kesimpulan
Unstandardized Residual	0.128	0,05	Berdistribusi Normal

**Tabel 5. Pengaruh Pemberian Labu Kuning Terhadap Anemia Remaja Putri Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala**

Tingkat Pengetahuan	Mean	$t_{hitung}$	P Value
<i>Pre Test</i>	1,100	6,8	0,000
<i>Post Test</i>		50	

Pada nilai *pre test* (sebelum perlakuan) menunjukkan semua responden yaitu sebanyak 20 orang

(100%) mengalami anemia. Sedangkan pada nilai *post test* (setelah perlakuan) menunjukkan hanya 8 orang (40,0%) responden yang masih mengalami anemia dan sebanyak 12 orang (60,0%) yang tidak mengalami anemia.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 remaja putri yang mengalami anemia dan telah diberikan labu kuning selama 30 hari hanya 12 orang (60,0%) yang mengalami peningkatan kadar Hb menjadi tidak anemia, dan sebanyak 8 orang (40,0%) yang masih mengalami anemia namun, walaupun masih mengalami anemia tetapi mengalami peningkatan kadar Hb sebesar 0,8 gr/dl hingga 1,7 gr/dl. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas labu kuning dalam meningkatkan kadar Hb tergantung dari lama waktu konsumsi labu kuning yang diberikan karena besar peningkatan kadar Hb tergantung seberapa besar zat besi yang dibutuhkan tubuh.

Pada uji normalitas dapat dilihat bahwa nilai sig sebesar 0,128 dan nilai  $\alpha$  sebesar 0,05, dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan  $> \alpha = 0,05$  yang artinya seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan ke statistik parametric.

Berdasarkan analisis menggunakan uji t dependent untuk melihat pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diperoleh hasil nilai p value  $0,000 < \alpha 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 6,850 > t_{tabel} 2,086$  yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala tahun 2023.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khoirunnisa (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian formulasi makanan

ringan dengan labu kuning secara signifikan dapat mengatasi anemia dengan nilai ( $p = 0,017$ ) (Khoirunnisa et al., 2022). Serta sejalan dengan penelitian Harlinah (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian ekstrak biji labu kuning (*cucurbita*) secara signifikan mempengaruhi kenaikan kadar HB Wanita Usia Subur (WUS) dengan nilai  $P < 0,05$  (Harlinah & Haumahu, 2022). Hal yang sama dikemukakan oleh penelitian maria (2019) di wilayah kerja Puskesmas Plus Mandiangin menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun pucuk labu kuning berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III (Maria & Ayu, 2019).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia, hal ini disebabkan karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi sehingga memicu terjadinya anemia (Sulistiyawati & Nurjanah, 2018).

Anemia merupakan penyakit kurang darah yang ditandai rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah (eritrosit). Fungsi darah adalah membawa makanan dan oksigen ke seluruh organ tubuh. Jika suplai ini kurang, maka asupan oksigen pun akan kurang. Akibatnya dapat menghambat kerja organ-organ penting, Salah satunya otak. Otak terdiri dari 2,5 miliar sel bioneuron. Jika kapasitasnya kurang, maka otak akan seperti komputer yang memorinya lemah, Lambat menangkap. Dan kalau sudah rusak, tidak bisa diperbaiki (Manuaba, 2019).

Defisiensi zat besi (anemia) dapat menyebabkan penurunan kapasitas

latihan, fungsi imun, dan kinerja kognitif. Remaja putri yang mengalami defisiensi zat besi memiliki skor yang lebih rendah pada pembelajaran verbal dan memori. Selain itu dampak lain anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Selain itu, beberapa dampak langsung anemia pada remaja putri antara lain sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai. Sedangkan jangka panjang jika remaja wanita itu hamil dan memiliki anak dapat berakibat buruk pada ibu dan bayinya (Khobibah et al., 2021).

Upaya dalam penanggulangan anemia gizi besi pada remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian suplementasi tablet besi serta meningkatkan konsumsi bahan makanan dengan tinggi besi dan nilai gizi yang lengkap (Maria & Ayu, 2019). Beberapa studi menyebutkan bahwa pemenuhan status gizi remaja putri dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi buah labu kuning. Labu kuning (*Cucurbita moschata*) merupakan suatu jenis tanaman menjalar yang tergolong dalam jenis tanaman semusim yang banyak terdapat di Indonesia terutama di dataran tinggi. Labu kuning mempunyai keistimewaan yaitu mempunyai rasa manis, aroma dan warna yang menarik (Duniaji et al., 2019).

Labu kuning merupakan jenis tanaman sayuran yang dibudidayakan di Indonesia dan beberapa negara lainnya. Di Indonesia, sudah banyak ditanam labu kuning varietas lokal dari berbagai jenis, seperti jenis bokor (cerme), kelenting, dan ular. Labu kuning tidak hanya dikenal dan ditanam di Indonesia saja tetapi di luar negeri telah banyak dibudidayakan secara besar besaran,

seperti RRC, India, Australia, Afrika, Amerika, dan di negara-negara Eropa lainnya (Dunaiji et al., 2019).

Kandungan gizi labu kuning cukup besar, labu kuning merupakan bahan pangan yang kaya akan vitamin A dan C, mineral, serta karbohidrat dan daging buahnya mengandung antioksidan yang bermanfaat sebagai antikanker. Serat makanan yang ada pada labu kuning memiliki banyak manfaat bagi kesehatan yakni untuk mencegah diabetes, obesitas, penyakit jantung koroner, kanker usus besar, diverticular dan konstipasi (Syamsidah & Hudiah, 2019).

Komposisi kimia labu kuning yaitu energi 32 kkal, protein 1,1 g, karbohidrat 6,6 g, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 5,2 mg  $\beta$ -karoten 1,18 mg/100g.  $\beta$ -karoten merupakan salah satu jenis karotenoid, selain sebagai provitamin-A,  $\beta$ -karoten juga berperan sebagai 2 antioksidan yang efektif pada konsentrasi rendah oksigen (Dunaiji et al., 2016). Tidak hanya itu, labu kuning juga berfungsi memperlancar sirkulasi oksigen dalam darah karena mengandung zat besi, Vitamin C dan Vitamin A. Kandungan Vitamin C dalam labu kuning membantu dalam proses penyerapan zat besi, sehingga dapat membantu peningkatan kadar hemoglobin darah (Syamsidah & Hudiah, 2019).

Labu kuning juga merupakan sumber protein yang sangat baik dan juga memiliki aktivitas farmakologis seperti anti-diabetes, anti jamur, anti bakteri, anti-inflamasi dan efek antioksidan. Labu kuning juga memiliki asam lemak omega 3 dan omega 6 yang dibutuhkan untuk keseimbangan hormon, fungsi otak, dan kesehatan kulit. Labu kuning kaya akan asam amino eksogen misalnya: Lisin, tirosin, triptofan, metionin) dan zat besi ( $96 \pm 33$  ppm), sehingga baik untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja

yang mengalami anemia akibat defisiensi besi (Syamsidah & Hudiah, 2019).

Dengan adanya pengaruh pemberian labu kuning terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, diharapkan labu kuning dapat dijadikan sebagai makanan tambahan bagi remaja putri yang bisa diolah dengan berbagai jenis makanan yang mampu memperbaiki asupan zat besi (Fe) yang dibutuhkan bagi remaja putri yang dapat mencegah dan menanggulangi anemia. Seperti yang kita ketahui bahwa remaja putri merupakan golongan yang rentan terhadap anemia karena adanya menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah serta pola makan, riwayat penyakit dan aktivitas fisik remaja putri yang dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi dalam tubuh tidak terpenuhi dengan baik sehingga terjadi anemia

## **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh pemberian labu kuning terhadap anemia remaja putri di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala tahun 2023. UPT Puskesmas Sapala diharapkan untuk membuat program pelatihan pemanfaatan labu kuning seperti membuat kue kering, kue basah dan minuman yang berbahan dasar labu kuning yang dapat dikonsumsi sehari-hari sebagai upaya dalam mencegah dan mengatasi anemia. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadikan rujukan referensi terkait pemanfaatan labu kuning/tanaman sekitar yang membantu mengatasi anemia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinkes Hulu Sungai Utara. (2020). *Prevalensi Anemia pada Remaja Putri*.  
Dinkes Kalsel. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*.

- Duniaji, Dhamas, & Yusa. (2019). Substitusi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) dan Tepung Beras Terhadap Peningkatan Nilai Gizi,  $\beta$ -Karoten Dan Sifat Sensoris Kue Ombus-Ombus. *Media Ilmiah Teknologi Pangan*, 3(2), 113–124.
- Harlinah, & Haumahu. (2022). Efektivitas Ekstrak Biji Labu Kuning (*Cucurbita*) Terhadap Kadar Hemoglobin. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 543–652.  
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6040>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Departemen Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khobibah, Nurhidayati, Ruspita, & Astyandini. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11.  
<https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Khoirunnisa, Sudargo, & Hastuti. (2022). *Analisis Organoleptik Makanan Ringan Berbahan Baku Rumput Laut (*Ulva sp.*), Labu Kuning (*Cucurbita moschata*), dan Ikan Tuna (*Thunnus sp.*) sebagai Solusi Mengatasi Anemia MUTIARA KHOIRUNNISA', Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes; Janatin Hastuti, S.Si., M.Kes., P. 1–2.*
- Manuaba. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Bidan*. EGC.
- Maria, & Ayu. (2019). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pucuk Labu Kuning Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil trimester III. 01*, 27–31.
- Proverawati. (2020). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- Sari, Judistiani, Hilmanto, Herawati, & Dhamayanti. (2022). Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor, Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 14(August), 1137–1147.  
<https://doi.org/10.2147/IJWH.S376023>
- Sulistiyawati, & Nurjanah. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 214–220.
- Syamsidah, & Hudiah. (2019). Pemanfaatan Labu Kuning (*Cucurbita Moschata* Duch) Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Cookies. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 3(1), 29–33.  
<https://doi.org/10.36733/medicamento.v3i1.1047>
- UPT Puskesmas Sapala. (2020). *Prevalensi Anemia pada Remaja Putri*.
- Widyanthini, & Widyanthari. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87–94.  
<https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>