

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Handoko, M.P.& A.M.R. (2020) *Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR): Buku Ajar*.
- Aryanta, I.W.R. (2023) 'Kandungan Gizi Dan Manfaat Tempe Bagi Kesehatan', *Widya Kesehatan*, 5(2), pp. 25–32. Available at: <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v5i2.4828>.
- Angelina, C., Swasti, Y.R. and Sinung Pranata, F. (2021) 'Peningkatan Nilai Gizi Produk Pangan Dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*): Review Increased Nutritional Value of Food Products with the Addition of Moringa Leaf Powder: A Review', *Agroteknologi*, 15(01), pp. 79–93.
- Berryman, C.E. *et al.* (2019) 'Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL-cholesterol: A randomized controlled trial', *Journal of the American Heart Association*, 4(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1161/JAHA.114.000993>.
- Fahrurrozi, F. *et al.* (2020) *Teknologi Fermentasi dan Pengolahan Biji Kakao, Teknologi Fermentasi dan Pengolahan Biji Kakao*. Available at: <https://doi.org/10.14203/press.307>.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K. and Kumar, D.S. (2021) 'Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application', *Food Science and Human Wellness*, 5(2), pp. 49–56. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>.
- Gilang Nugraha (2023) 'Memahami Anemia secara Mendasar', *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.55981/brin.906.c799>.
- Hurrell, R. F., Reddy, M. B., Juillerat, M. A., & Cook, J. D. (2023). Degradation of phytic acid in cereal porridges improves iron absorption by human subjects. *The American journal of clinical nutrition*, 77(5), 1213–1219. <https://doi.org/10.1093/ajcn/77.5.1213>
- Indrasari, N. and Agustina, F. (2021) 'Tempe Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp. 857–864. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5249>.
- Indriasari, R. and Jafar, N. (2022) 'Konsumsi Tanin Dan Fitat Sebagai Determinan Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Makassar', *Jurnal MKMI*, 6, pp. 50–58.
- Irwan, Z. (2020) 'Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan', *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), pp. 66–77. Available at: <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>.

- Kamila, D. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Zat Besi, dan Perilaku Makan dengan Kejadian Anemia Siswi Kelas XI di SMKN 1 Gondang Kabupaten Nganjuk', *Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Surabaya* [Preprint].
- Kemenkes (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)', *Kemenkes*, p. 235.
- Kemenkes RI (2023) *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*, *IEEE Sensors Journal*. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.snb.2010.05.051>.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) *RISKESDAS 2018*. Lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan (LPB).
- Life, P. and Sciences, A. (2022) 'Concepts, Instrumentation and Techniques in Inductively Coupled Plasma Optical Emission Spectroscopy', *Emission Spectroscopy*, pp. 1–22.
- Lolowang, A.F. *et al.* (2022) 'Incidence Of Leaf Spot (*Cercospora* Spp.) On Plantspeanuts *Arachis Hypogaea* L.) In Kawangkoan District West', *Jurnal Agroekoteknologi Terapan*, 3(2), pp. 238–241. Available at: <https://doi.org/10.35791/jat.v3i2.44103>.
- Martina Kurnia Rohmah (2023) *Keseimbangan Nutrisi dan Anemia Defisiensi Besi, Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. Available at: <https://doi.org/10.55981/brin.906.c800>.
- Masfiah, S. *et al.* (2021) 'Prevalence and Determinants of Anemia among Adolescent Girls: A School-Based Survey in Central Java, Indonesia', *Global Journal of Health Science*, 13(3), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n3p37>.
- Marhaeni, L.S. (2021) 'Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Sumber Panganfungsional Dan Antioksidan', *Jurnal Agrisia*, Vol.13(2), pp. 40–53. Available at: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/admin,\(Page+40-53\)+Daun+Kelor+\(Moringa+oleifera\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/admin,(Page+40-53)+Daun+Kelor+(Moringa+oleifera).pdf).
- Mutwiri, L.N. *et al.* (2020) 'Can Improved Legume Varieties Optimize Iron Status in Low- And Middle-Income Countries? A Systematic Review', *Advances in Nutrition*, 11(5), pp. 1315–1324. Available at: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa038>.
- Nabilla, F.S. (2022) 'Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi, Inhibitor Dan Enhancer Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan', *National Nutrition Journal*, 17(1), pp. 56–61.
- Oktafiani, L.D.A. and Aprilia, S. (2023) 'Analisis Kandungan Zat Besi Dan Daya Terima Almond Crispy Dengan Variasi Substitusi Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera*)', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 7(2), p. 229. Available at: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.9009>.

- Pinasti, L., Nugraheni, Z. and Wiboworini, B. (2020) 'Potensi tempe sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja penderita anemia', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.192>.
- Purwaningsih and Wanita, Y.P. (2019) 'Kacang tanah sebagai alternatif pengganti bahan baku pada usaha mikro kecil menengah tempe di gunungkidul', *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(1), pp. 1–11.
- Rachmi, C.N. (2019) *Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-modul-pendidikan-gizi>.
- Rahmawati, M. *et al.* (2024) 'Pola Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Menstrual Patterns and Nutritional Status with the incidence of anemia in young women', 2(1), pp. 22–30.
- Ramlah, S. and Yumas, M. (2019) 'Pengaruh formulasi dan asal biji kakao fermentasi terhadap mutu dan citarasa dark chocolate', *Jurnal Industri Hasil Perkebunan*, 12(1), pp. 58–75.
- Rieny, E.G., Nugraheni, S.A. and Kartini, A. (2021) 'Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), pp. 423–432. Available at: <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6.423-432>.
- Rifqi, M. (2021) 'Pengaruh Proses Conching Terhadap Sifat Fungsional Cokelat (Cacao theobroma cacao L.)', *Edufortech*, 6(1). Available at: <https://doi.org/10.17509/edufortech.v6i1.33288>.
- Rahayuni, A., Noviardhi, A. and Subandriani, D.N. (2020) 'Peningkatan kadar hemoglobin remaja putri dengan pemberian kudapan berbasis tepung tempe', *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), pp. 53–60.
- Rahmania, R. *et al.* (2023) 'Tempe Katsu Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri', *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i1.1281>.
- Rukiahwati, R.Y. (2023) 'Analisis Kadar Zat Besi Pada Formulasi Snack Bar Berbahan Kacang Tanah Dan Hati Ayam', *Repository.Unsri.Ac.Id* [Preprint]. Available at: https://repository.unsri.ac.id/128713/3/RAMA_13211_10021181924019_0227097101_01_front_ref.pdf.
- Sri Widayati, R. *et al.* (2024) 'Daun Kelor (Moringa Oleifera) Membantu Mengatasi dan Mencegah Anemia Pada Remaja', *Indonesian Journal on Medical Science*, 11(1). Available at: <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.461>.
- Susilowati, S. (2023) 'Uji Organoleptik Cokelat Tempe Sebagai Diversifikasi Pangan Lokal', *Jurnal BisTek Pertanian : Jurnal Agribisnis dan Hasil*

Pertanian, 10(1), pp. 30–35.

- Sutyawan, S. *et al.* (2023) ‘Analisis Sensoris dan Kandungan Zat Gizi pada Cokelat yang Ditambahkan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.) dan Tepung Kerang Darah (*Anadara granosa*)’, *Journal of Food and Culinary*, 6(1), pp. 22–32. Available at: <https://doi.org/10.12928/jfc.v6i1.8055>.
- Sari, P. *et al.* (2022) ‘Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life’, *Nutrients*, 14(18), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14183777>.
- Schoko (2019) *Fakta Seputar Cokelat*. Available at: <https://www.wahana-interfood.com/win/id/cokelatpedia/fakta-seputar-cokelat/>.
- Simatupang, N.A. *et al.* (2023) ‘Risk Factors for the Incidence of Anemia in Young Women’, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 11(3), pp. 305–313. Available at: <https://doi.org/10.20473/jbe.v11i32023.305-313>.
- Sundari, S. (2023) *Pengertian Remaja, Ciri, dan Tahapan Perkembangannya, Dosen Sosiologi*. Available at: https://dosensosiologi.com/pengertian-remaja/#Pengertian_Remaja.
- Susilowati, S. (2023) ‘Uji Organoleptik Cokelat Tempe Sebagai Diversifikasi Pangan Lokal’, *Jurnal BisTek Pertanian : Jurnal Agribisnis dan Hasil Pertanian*, 10(1), pp. 30–35.
- Waluyo, D. and Daud, A.C. (2022) ‘Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango’, *Gema Wiralodra*, 13(1), pp. 34–42. Available at: <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i1.221>.
- WHO (2023) *Anemia*, WHO. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ANAEMIA#:~:text=Globally%2C%20it%20is,estimated%20that%2040%25%20of%20all,healthy%20life%20lost%20due%20to%20disability%20in%202019>.
- Widiyawati, E., Ratnaningsih, N. and Lastariwati, B. (2021) ‘Daya terima dan zat gizi almond crispy coklat sebagai camilan alternatif berserat tinggi [Acceptability and nutrient content of chocolate crispy almond as an alternative high fiber snack]’, *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, 26(2), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.23960/jtihp.v26i2.94-101>.
- Wijaya, C. (2024) *Kacang Almond: Kandungan dan Manfaatnya bagi Kesehatan*, *Blog Tanaman Obat Indonesia*. Available at: <https://www.deherba.com/kacang-almond.html#>.
- Wulandari Retno, L. (2023) *7 Manfaat Cokelat Hitam yang Perlu Anda Ketahui, hellosehat*. Available at: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/cokelat-hitam/>.