

**MANFAAT PUDING KACANG HIJAU UNTUK IBU HAMIL DAN BALITA  
DI DESA LABUHAN JAYA KECAMATAN  
GUNUNG LABUHAN WAYKANAN**

**Anggraini<sup>1</sup>, Ana Mariza<sup>2\*</sup>, Yeni Yuspita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Email Korespondensi : anamariza@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Gizi memegang peranan penting dalam Siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada bayi dan balita dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2010, secara nasional prevalensi balita gizi buruk sebesar 4,9 persen dan kekurangan gizi 17,9 persen. Status gizi yang buruk pada bayi dan anak dapat menimbulkan pengaruh yang sangat menghambat pada pertumbuhan fisik, mental, maupun kemampuan berpikir. Anak balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi. Sedangkan anemia pada kehamilan merupakan masalah Kesehatan yang penting. Berdasarkan data Riskesdas 2018 anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi yaitu 48,9% angka ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 yaitu 37,1%. Pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat kembali menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil. Salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada balita BGM dan ibu hamil dengan adalah melakukan inovasi pembuatan puding kacang yang bermanfaat untuk mengatasi balita BGM dan ibu hamil dengan anemia. Metode yang dilakukan dengan penyuluhan atau ceramah kepada para sasaran dan melakukan demonstrasi sesuai dengan SOP. Dengan menerapkan inovasi ini, maka pemecahan masalah yang menjadi prioritas kesehatan masyarakat di Desa Labuhan Jaya, Kecamatan Gunung Labuhan, Way Kanan Lampung dapat diatasi.

**Kata Kunci : Balita Gizi Kurang, Ibu Hamil dengan Anemia, Puding Kacang Hijau**

**ABSTRACT**

*Nutrition plays an important role in the human life cycle. Malnutrition in infants and toddlers can cause growth and development disorders. Based on 2010 basic health research (Riskesdas) data, nationally the prevalence of malnourished children under five is 4.9 percent and malnutrition is 17.9 percent. Poor nutritional status in infants and children can have a very detrimental effect on physical growth, mental and thinking abilities. Children under five are the age group that most often suffers from malnutrition. Meanwhile, anemia in pregnancy is an important health problem. Based on 2018 Riskesdas data, anemia in pregnant women in Indonesia is still high, namely 48.9%, this figure has increased compared to 2013, namely 37.1%. In 2019, the prevalence of anemia increased again to 23.2% of 6,230 pregnant women. One intervention that can be given to BGM toddlers and pregnant women is to innovate in making peanut pudding which is useful for treating BGM toddlers and pregnant women with anemia. The method used is counseling or lecturing to the targets and carrying out demonstrations in accordance with the SOP. By implementing this innovation, solving problems*

*that are a priority for public health in Labuhan Jaya Village, Gunung Labuhan District, Way Kanan Lampung can be addressed.*

*Keywords: Malnourished Toddlers, Pregnant Women with Anemia, Green Bean Pudding*

## 1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang diserap oleh tubuh mengakibatkan mudah terserang penyakit karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh (Ellya, 2010). Gizi memegang peranan penting dalam Siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada bayi dan balita dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan, apabila tidak diatasi dapat berlanjut hingga dewasa dimana tidak dapat mencapai tumbuh kembang optimal sehingga sangat di perlukan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang cukup dan bermutu sejak bayi berumur 6 bulan sampai 24 bulan, dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih (Nurheti,2010).

Anak balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kondisi anak balita adalah periode transisi dari makan bayi ke makanan orang dewasa, jadi masih memerlukan adaptasi. Kedua, anak balita sering kali tidak begitu diperhatikan dan pengurusannya sering diserahkan kepada orang lain seperti saudara, terlebih jika ibu mempunyai anak lain yang lebih kecil. Ketiga, anak balita belum mampu mengurus dirinya sendiri dalam hal makanan sedangkan ia tidak diperhatikan lagi oleh kedua orang tuanya, akibatnya kebutuhan tidak dapat terpenuhi. Keempat, anak balita mulai bermain dan bergerak lebih luas dan mulai bermain di lantai yang keadaannya belum tentu memenuhi syarat kebersihan, sehingga anak balita sangat besar kemungkinanter kena kotoran dan dapat menyebabkan anak balita terkena penyakit akibat infeksi (Anonim, 2008 dalam Shepterina 2010). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2010, secara nasional prevalensi balita gizi buruk sebesar 4,9 persen dan kekurangan gizi 17,9 persen.

Berat Badan Bawah Garis Merah (BGM) adalah keadaan status gizi yang didasarkan pada indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)  $<-3$  SD yang merupakan padanan istilah *severely underweight*. Terdapat 3 jenis BGM yang sering dijumpai yaitu kwashiorkor, marasmus dan gabungan dari keduanya marasmus-kwashiorkor. Pengertian kwashiorkor sendiri adalah suatu bentuk malnutrisi protein yang berat disebabkan oleh asupan karbohidrat yang normal atau tinggi dan asupan protein yang inadekuat. Kwashiorkor dapat dibedakan dengan marasmus yang disebabkan oleh asupan yang kurang dalam kuantitas tetapi kualitas normal, sedangkan marasmus-kwashiorkor adalah gabungan dari kwashiorkor dengan marasmus yang disertai dengan oedema.

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia

pada ibu hamil disebut “potensial danger to mother and child” (potensial membahayakan ibu dan anak). Berdasarkan data Riskesdas 2018 anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi yaitu 48,9% angka ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 yaitu 37,1% (Riskesdas, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2017 menunjukkan prevalensi kejadian anemia mencapai 22,4% dari 6.200 jumlah ibu hamil, pada tahun 2018 mencapai 20,7% dari 5.800 jumlah ibu hamil dan pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat kembali menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2019).

Anemia merupakan keadaan jika kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto, 2014). Menurut WHO anemia pada ibu hamil adalah ketika kadar hemoglobin  $\leq$  11g%. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin (WHO, 2011). Kemungkinan dampak buruk yang terjadi pada ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi dan bisa menyebabkan kematian pada ibu hamil.

Tercatat di Desa Labuhan Jaya kecamatan gunung labuhan waykanan terdapat 3 Balita BGM, dan terdapat 3 orang ibu hamil dengan anemia, pada uraian kasus di atas, kami tertarik membuat inovasi puding kacang hijau untuk mengatasi balita BGM dan anemia di Desa Labuhan Jaya, Kecamatan Labuhan, Way Kanan Lampung.

## 2. MASALAH & RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survey mawas diri yang dilakukan di desa Labuhan Jaya Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan didapatkan hasil bahwa jumlah jiwa sebanyak 780 jiwa dengan jumlah KK sebanyak 248 KK. Penduduk laki-laki sebanyak 383 orang dan penduduk Perempuan sebanyak 397 orang. Profesi paling banyak adalah petani sebanyak 108 orang (13,8%), agama Islam seluruhnya (100%). Warga yang berobat ke fasilitas Kesehatan sebanyak 80 orang (10,2%) dan yang mempunyai BPJS sebanyak 510 orang (65,4%).

Data Ibu hamil yang sudah melakukan ANC 4 kali atau lebih sebanyak 15 orang (90%), ibu hamil dengan anemia sebanyak 3 orang (anemia ringan 100%). Balita dengan gizi normal sebanyak 65 anak (92,8%), balita dengan garis merah atau BGM sebanyak 3 anak (4,2%), dan balita dengan kegemukan sebanyak 2 anak (2,8%). Balita yang melakukan penimbangan secara teratur sebanyak 60 anak (85,7%) dan yang tidak teratur sebanyak 10 anak (14,2%). Penyakit yang diderita warga desa sejak 3 bulan terakhir yaitu batuk pilek sebanyak 13 orang (59%), diare sebanyak 2 orang (9%), hipertensi sebanyak 3 orang (13,6%), gatal-gatal sebanyak 2 orang (9%) dan Diabetes Melitus sebanyak 1 orang (4,5%).

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### A. Anemia Pada Ibu Hamil

Anemia adalah suatu penyakit kekurangan sel darah merah (WHO, 2011). Ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin ibu kurang dari 11g/dl pada trimester satu dan tiga, serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2013). Ada beberapa tingkatan anemia ibu hamil yang dialami ibu hamil menurut WHO (2011), yaitu:

- a. Anemia ringan: anemia pada ibu hamil disebut ringan apabila kadar hemoglobin ibu 10,9 g/dl sampai 10g/dl.
- b. Anemia sedang: anemia pada ibu hamil disebut sedang apabila kadar hemoglobin ibu 9,9g/dl sampai 7,0g/dl.
- c. Anemia berat: anemia pada ibu hamil disebut berat apabila kadar hemoglobin ibu berada dibawah 7,0g/dl

Tanda ibu hamil mengalami anemia adalah pucat, glossitis, stomatitis, eodema pada kaki karena hypoproteinemia. Gejala ibu hamil yang mengalami anemia adalah lesu dan perasaan kelelahan atau merasa lemah, gangguan pencernaan dan kehilangan nafsu makan (Tewary, 2011). Menurut Waryana (2010) dapat anemia digolongkan menjadi beberapa golongan, yaitu:

- a. Anemia Defisiensi Gizi Besi, keadaan ini paling banyak dijumpai pada kehamilan.
- b. Anemia Megaloblastik, adalah karena kekurangan asam folat
- c. Anemia Hipoplastik, disebabkan oleh hipofungsi sumsum tulang dalam membentuk sel-sel darah merah baru.
- d. Anemia Hemolitik, disebabkan oleh penghancuran atau pemecahan sel darah merah yang lebih cepat dari pembuatannya.

Pencegahan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, jambu) dan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan teh adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi (Arantika dan Fatimah, 2019). Dampak anemia yaitu abortus, ketuban pecah dini (KPD), perdarahan postpartum, kala I lama, dan BBLR.

## **B. Status Gizi Balita**

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan.

Gizi (nutrition) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi

Beberapa factor yang memgruhi status gizi balita yaitu penyebab langsungnya dari asupan makan, pola makan, pemberian ASI Eksklusif, penyakit infeksi, dan berat badan bayi saat lahir. Penyebab tidak langsungnya yaitu pelayanan Kesehatan dan sosial budaya. Gizi kurang adalah kekurangan bahan-bahan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Jika antara

asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Balita dikatakan gizi kurang apabila hasil penimbangan BB/U menunjukkan  $-3SD$  s/d  $<-2SD$ , hasil pengukuran LILA 11.5 cm - 12.4 cm.

Bawah garis merah (BGM) adalah keadaan anak balita yang mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi sehingga pada saat ditimbang berat badan anak balita di bawah garis merah pada KMS atau status gizi buruk (BB/U  $<-3SD$ ) atau adanya tanda-tanda klinis. Dampak jangka pendek adalah anak menjadi apatis, mengalami gangguan berbicara serta gangguan perkembangan lainnya. Sedangkan dampak jangka panjang dari kasus gizi kurang adalah penurunan skor IQ, penurunan perkembangan kognitif, gangguan pemusatan perhatian serta penurunan rasa percaya diri.

### C. Kacang Hijau

Kacang hijau (*Vigna radiate L.*) merupakan tanaman kacang-kacangan yang banyak ditanam oleh petani di Indonesia. Kacang hijau kaya unsur gizi makro, mikro, vitamin B1, B2, asam amino, asam folat, protein, karbohidrat, Ca, dan pospor. Dalam setiap 100 gram kacang hijau terdapat protein 22,2 gram rendah lemak jenuh dan kolesterol yang bermanfaat untuk mencegah gizi kurang, Purhadi (2019), menyatakan bahwa kacang hijau memiliki kandungan protein yang lengkap sebesar 22% sehingga dapat membantu pembentukan sel-sel tubuh dan pertumbuhan sehingga dapat meningkatkan berat badan. Selain itu kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh. Selain protein, lemak, dan mineral seperti kalsium dan fosfor, di dalam kacang hijau juga terdapat vitamin B1 yang bermanfaat untuk pertumbuhan. . Kacang hijau juga mempunyai beberapa manfaat bagi ibu hamil, yaitu mengurangi kecacatan yang berasal dari asam folat, zat besi 6,7 gram yang membentuk hemoglobin, seng yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh, kalium berfungsi menjaga asam basa darah, magnesium gram berfungsi meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, tembaga berfungsi membantu penyerapan zat besi, mangan berfungsi membantu otak dan saraf, B1 0,64 mgr berfungsi agar syaraf bekerja dengan baik.

## 4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Penyuluhan edukasi atau ceramah dan demonstrasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil dengan anemia dan balita BGM.. Penyuluhan dilakukan selama 1 hari pada tanggal 02 Marert 2024 pukul 10.00 wib. Pelatihan dihadiri sebanyak 5 orang ibu hamil, 5 ibu dan balita, 2 kader ibu hamil, dan 2 kader balita. Adapun metode kegiatannya yaitu dengan penyuluhan edukasi atau ceramah dan praktik pendemonstrasian pembuatan pudding kacang hijau. Sebelum dilakukan kegiatan ibu hamil dilakukan pemeriksaan kehamilan serta pemeriksaan Hb. Setelah kegiatan diharapkan peserta dapat menyebutkan KIE tentang Anemia pada ibu hamil serta KIE tentang balita BGM dan dapat mempraktikkan sendiri cara membuat pudding kacang hijau.

## 5. HASIL & PEMBAHASAN

**A. KEGIATAN INOVASI PEMBERIAN PUDDING KACANG HIJAU**

Inovasi yang akan dilakukan didesa Labuhan Jaya untuk mencegah terjadinya Gizi Buruk dengan menetapkan Inovasi GEMPITA dalam intervensinya mengajak masyarakat yang memiliki balita untuk memberikan makanan tambahan yang cukup bagi anaknya agar tidak terjadi lagi balita kekurangan gizi dan mengadakan penyuluhan tentang gizi yang dibutuhkan balita untuk meningkatkan Berat badan dengan pemberian puding kacang hijau.

Inovasi yang akan dilakukan di desa Labuhan Jaya pada ibu hamil dengan anemia menjadi salah satu dasar dalam menetapkan inovasi di desa Labuhan Jaya yaitu dengan menetapkan program inovasi GEMALI CEMIA (Gerakan Masyarakat Peduli Cegah Anemia) Pada GEMALI CEMIA dalam melakukan intervensi terhadap ibu hamil yang terindikasi menderita anemia. bidan desa, saling bekerja sama untuk memberikan edukasi, konseling, jenis makanan tinggi zat besi, dan melakukan pemantauan Hb secara berkala untuk mengetahui kadar Hb pada ibu hamil.

Inovasi merupakan inovasi dalam bidang kesehatan ibu dan anak terutama dalam hal penurunan angka anemia dan BGM yaitu optimalisasi program-program KIA. Akan di laksanakan di Kampung labuhan jaya di laksanakan dengan bantuan dampingan Ibu-ibu kader. Paksaan Inovasi yaitu memberikan edukasi mengenai inovasi yang di selenggarakan berkolaborasi dengan program promosi kesehatan puskesmas.

**Tabel. 1**  
**Deskripsi Kegiatan Penyuluhan**

Pendaftaran ibu hamil	Pendaftaran Balita
Ibu hamil dikumpulkan dulu di ruang tunggu sambil di anamnesa	Ibu yang memiliki balita di ukur berat badan dan tinggi badan serta LILA balita
Bidan memfasilitasi ibu hamil dalam membaca buku KIA secara bergantian	Bidan menjelaskan dan memberikan edukasi mengenai BGM pada balita , bidan berkolaborasi dengan program promosi kesehatan puskesmas
Bidan menjelaskan dan memberikan edukasi mengenai anemia pada ibu hamil berkolaborasi dengan program promosi kesehatan puskesmas masalah yang belum dipahami oleh ibu hamil	Bidan menjelaskan manfaat apa itu anemia dan gizi kurang
Bidan berkolaborasi dengan petugas gizi	Bidan menjelaskan apa itu manfaat pudding kacang hijau
Melakukan pemeriksaan kehamilan dan melakukan pemeriksaan HB	Bidan bersama kader memberikan desmontrasi pembuatan Puding kacang hijau
Cek pemahaman kegiatan yang sudah dilaksanakan	Evaluasi Pemahaman Kegiatan yang sudah di laksanakan

Tabel. 2  
SOP Pembuatan Puding Kacang Hijau

<b>Alat yang digunakan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Timbangan makanan</li> <li>Blender</li> <li>Panci</li> <li>Kompot</li> <li>Cetakan pudding</li> </ol>	<b>Bahan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>150 gram kacang hijau</li> <li>100 gram gula pasir</li> <li>65 ml santan kelapa</li> <li>1 sachet susu kental manis</li> <li>1/3 sdt garam</li> <li>1 bungkus agar-agar bening</li> <li>500 ml air</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Proses Pembuatan Puding Kacang Hijau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rebus kacang hijau dengan air. Rebus hingga matang dan empuk. Kemudian angkat dan tiriskan timbang kacang hijau 150 gr. Tunggu kacang hijau hingga dingin.</li> <li>Masukkan kacang hijau, gula pasir dan, 500 ml air ke dalam blender. Blender hingga benar-benar halus.</li> <li>Masukkan kacang hijau yang sudah diblender dalam panci. Masukkan juga susu kental manis, garam dan santan, aduk hingga larut.</li> <li>Masukkan bubuk agar-agar aduk hingga larut dan tidak bergerindil.</li> <li>Masak dengan api kecil sambil terus diaduk hingga mendidih dan muncul gelembung. Jika sudah matang matikan api</li> <li>Masukkan adonan pudding ke dalam wadah atau cetakan. Diamkan hingga mengeras.</li> <li>Puding kacang hijau siap dinikmati.</li> </ol>	

**B. KEGIATAN INOVASI GEMPITA DAN GEMALI CEMIA**



## 6. KESIMPULAN

Dalam rangka menurunkan Balita Gizi Kurang (BGM) dan menurunkan angka anemia di Kampung Labuhan Jaya melaksanakan satu inovasi dalam bidang kesehatan ibu dan anak yaitu optimalisasi program-program KIA dan posyandu dengan GEMPITA dan GEMALI CEMIA adalah langkah awal untuk bisa mencegah dan menurunkan anemia pada ibu hamil dan menurunkan angka balita gizi kurang (BGM) di Kampung Labuhan Jaya Wilayah Kerja UPT Puskesmas. Edukasi Masyarakat sangat diperlukan dalam hal ini, sebagai salah satu upaya agar masyarakat lebih aktif, lebih peduli dan lebih memahami mengenai tentang gizi balita dalam pemberian asupan nutrisi yang cukup dan ibu hamil dengan anemia dalam melakukan pemeriksaan kehamilan mengatasi anemia serta mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Adapun hasil pembinaan dari inovasi yang telah dilakukan yaitu: peserta dapat menyebutkan KIE tentang Anemia pada ibu hamil serta KIE tentang balita BGM, timbulnya kesadaran dan kemauan ibu hamil untuk mengatasi anemia dan mencegah anemia, serta timbulnya kesadaran dan kemauan ibu yang memiliki balita BGM untuk menjaga nutrisi pada anaknya dan akan memberikan puding kacang hijau guna meningkatkan berat badan anak. Peserta melakukan pemeriksaan kehamilan dan balita rutin datang ke posyandu, ibu hamil hemoglobin normal dan balita memiliki gizi baik.

Diharapkan dengan adanya program inovasi ini bisa meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga untuk melakukan pencegahan anemia. Serta ibu yang memiliki balita dapat mengontrol asupan gizi pada balita dengan mengonsumsi puding kacang hijau guna meningkatkan gizi kurang pada balita (BGM) dengan melibatkan pecan serta lintas sector terkait terutama aparat kampung dan tokoh Masyarakat yang paling dekat dengan Masyarakat diharapkan masalah kesehatan ibu dan anak terutama pada balita BGM dan ibu hamil dengan anemia ini agar dapat dicegah dan diatasi sehingga kita akan mempunyai generasi penerus bangsa yang aktif, sehat dan produktif tanpa masalah

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arantika Meidya, dan Fatimah. 2019. *Patalogi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dekawaty, A. (2024). PUDING KACANG HIJAU 'PUJO' SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING. *Khidmah*, 6(1), 9-16.
- Dinas Kesehatan (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2019*, Lampung
- Kemkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemntrian Kesehatan RI (2018). *Data Riset kesehatan dasar Indonesia 2018*, Jakarta
- Kurniasih, D., Atrie, U. Y., & Kurniawati, D. (2017). Pengaruh Puding Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 20-28.

- Maternity, D., & Yantina, Y. (2021). PENYULUHAN BALITA BGM DI DESA WARGA INDAH JAYA KECAMATAN BANJAR AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 98-105.
- Rauda, R., Nurrahmaton, N., Harahap, H. P., & Sukma, N. E. (2023). PENGARUH KONSUMSI PUDING KACANG HIJAU (VIGNA RADIATA) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 125-130.
- Tewary, K. A. S. 2011. *Anemia in Pregnancy*, Apiindia, 102(1): 1-3.
- Wahidah, M. N., Prawiswati, K. T., Kusuma, D. S., & Felda, N. E. (2023). Pemanfaatan Inovasi Olahan Puding Alami Guna Meningkatkan Tumbuh Kembang Balita Di Desa Kalisalam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1873-1878.
- Waryana. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima; 2010.