

Inovasi Bunda Ami (Buah Naga Dan Madu Atasi Anemia)

Astria¹, Rosmiyati^{2*}, Ita Maya Sari³

Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: rosmiyati@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Penyebabnya karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti Zat Besi, asam folat, atau Vitamin B12. Anemia dapat terjadi apabila kadar Hemoglobin 10 gr/dl, dan jika kadar Hb kurang dari 6 gr/dl maka disebut Anemia Gravis. Pada wanita normal nilai hemoglobin sebesar 12-15 gr/dl namun pada ibu hamil memiliki resiko lebih besar untuk terkena anemia, kondisi ibu hamil yang anemia adalah Ibu yang memiliki kadar Hb kurang dari 11 gr/dl. Kadar hemoglobin <11 gr% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 gr% pada trimester II. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mencegah anemia dengan pemanfaatan jus buah naga dan madu. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus buah naga dan madu kepada ibu hamil selama 45 menit. Media yang digunakan adalah power point dan leaflet. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024 di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 7 ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang manfaat dari mengkonsumsi jus buah naga dan madu untuk meningkatkan HB selama masa kehamilan. Diharapkan hasil kegiatan inovasi ini dapat bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan HB dalam darah dengan cara mengkonsumsi jus buah naga dan madu.

Kata kunci : Anemia, Buah naga, Ibu hamil, Madu

ABSTRACT

Anemia is a condition when the hemoglobin level in the blood is below normal. The cause is a lack of nutrients for blood formation, such as iron, folic acid, or vitamin B12. Anemia can occur if the hemoglobin level is 10 gr/dl, and if the hemoglobin level is less than 6 gr/dl it is called anemia gravis. In normal women, the hemoglobin value is 12-15 gr/dl, but pregnant women have a

greater risk of developing anemia. The condition of an anemic pregnant woman is a mother who has an Hb level of less than 11 gr/dl. Hemoglobin levels <11 gr% in the first and third trimesters or levels <10.5 gr% in the second trimester. This community service aims to increase pregnant women's knowledge about how to prevent anemia by using dragon fruit juice and honey. The method of this activity is carried out by providing counseling and demonstrations on how to make dragon fruit juice and honey to pregnant women for 45 minutes. The media used are power points and leaflets. This activity was carried out on June 27 2024 at Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan. The number of participants who attended was 7 pregnant women. There was an increase in knowledge of pregnant women after being given education about the benefits of consuming dragon fruit juice and honey to increase HB during pregnancy. It is hoped that the results of this innovation activity can be useful for pregnant women to increase HB in the blood by consuming dragon fruit juice and honey.

Keywords: Anemia, Dragon fruit, Pregnant women, Honey

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan yaitu kondisi ibu adanya penurunan sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) yang menyebabkan penurunan jumlah oksigen yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan organ penting pada ibu dan janin (Astutik dan Ertiana, 2018). Kadar hemoglobin (Hb) bahwa ibu dikatakan anemia apabila kurang dari 11 g/dL selama trimester I dan III, atau kurang 10,5 g/dL kadar hemoglobin (Hb) selama trimester II. Wanita hamil salah satu kelompok dengan risiko tinggi terhadap kekurangan gizi, karena kebutuhan nutrisi yang meningkat selama kehamilan, terutama untuk pertumbuhan janin. Selama masa kehamilan ibu hamil yang mengonsumsi zat gizi tidak cukup, maka dapat mengalami beberapa masalah gizi salah satunya yaitu anemia.

Dampak anemia pada ibu hamil menyebabkan berbagai masalah termasuk risiko kelahiran anak stunting. Stunting yaitu kondisi dimana tinggi badan seorang anak lebih pendek dari standar usianya karena kekurangan gizi yang berkelanjutan. Menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa ada 23% bayi yang lahir di Indonesia dalam keadaan stunting. Salah satu upaya untuk menekan angka stunting, dengan memastikan kebutuhan nutrisi serta zat besi sejak bayi dalam kandungan, ibu melahirkan dan menyusui (Kemenkes, 2023). Dampak lain yang terjadi yaitu bayi lahir prematur, bayi dengan cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR), intra uterine growth retardation (IUGR), dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan.

Angka prevalensi ibu hamil mengalami anemia di seluruh Dunia yaitu 43,9% (Sasmita,2022). Sedangkan di Asia rata-rata kehamilan yang disertai anemia sebesar 72,6%, dan di Asia Tenggara sebesar 97,8%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil sebesar 27,7%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya penurunan sebesar 21,2%, dari 48,9% menjadi 27,7%.

Melihat masih tingginya kejadian anemia pada ibu hamil, selain berupaya meningkatkan kadar hemoglobin dengan pemberian tablet tambah darah, upaya yang dapat di lakukan adalah mengkombinasikan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Terapi non farmakologi salah satunya yaitu pemberian buah naga (Jannah, 2020).

Buah naga merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk membentuk sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb, dan dapat mencegah anemia karena kandungan fitokimia yang lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Buah naga juga mengandung kandungan mineral dan vitamin seperti fosfor, kalsium, natrium, besi, dan kalium (Jannah, 2020).

Dalam 100 gram buah naga mengandung 1,9 mg zat besi, efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan 20,5 mg vitamin C yang berperan dalam penyerapan zat besi melalui makanan dengan membentuk kompleks ferro askorbat (Santy & Jaleha, 2019). Buah naga memiliki kandungan fitokima yang sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis didalam tubuh (Sitepu & Hutabarat, 2020).

Kandungan Fe dalam madu dapat meningkatkan jumlah eritrosit dalam darah manusia dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Madu merupakan produk alami yang terbentuk dari nektar bunga yang dihasilkan oleh lebah madu (*Apis mellifera*) dalam keluarga Apidae. Madu digunakan sebagai obat tradisional, dengan kandungan nutrisi yang banyak, madu digunakan sebagai obat tradisional. Madu mengandung beberapa vitamin dan kandungan zat besi pada madu sebesar 0,42 mg/100g.

Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Kebutuhan zat besi pada trisemester I relatif sedikit sekitar 0,8 mg sehari dan meningkat selama trisemester II dan trisemester III yaitu 6,3 mg sehari (Manuaba, 2010). Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbs besi (Roosley, 2016).

Di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan terdapat 7 dari 27 ibu hamil yang mengalami anemia. Dari 7 ibu hamil yang mengalami anemia, 1 mengalami anemia sedang dan 6 mengalami anemia ringan. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada ibu hamil agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui kegiatan penyuluhan tentang cara pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus buah naga dan madu.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Setelah dilakukan kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) ditemukan terdapat ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan. Terdapat 7 ibu hamil yang mengalami anemia, 1 mengalami anemia sedang dan 6 anemia ringan.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut :

- a. Apa yang dimaksud dengan anemia pada kehamilan?
- b. Apa saja kategori anemia?
- c. Apa penyebab anemia?
- d. Apa tanda gejala anemia?
- e. Apa faktor resiko anemia?
- f. Apa dampak anemia pada kehamilan?
- g. Apa manfaat jus buah naga?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat (Penyuluhan Inovasi BUNDA AMI)

Di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan





TINJAUAN PUSTAKA

a. Definisi Anemia

Pengertian anemia pada ibu hamil merupakan kondisi dimana jumlah sel Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau disebut hemoglobin berkurang hingga tidak mampu membawa oksigen ke seluruh tubuh. Anemia dalam kehamilan dapat diartikan bahwa suatu kondisi ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi di dalam darah yang dimana anemia sangat membutuhkan perhatian serius sehingga disebut “potential danger to mother and child” (Potensi yang membahayakan ibu dan anak) Ibu hamil dapat dikatakan anemia yaitu dengan kadar hemoglobin $<11\text{gr/dl}$ pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II dengan kadar hemoglobin $<10,5\text{gr/dl}$ (Astutik, 2018).

b. Kategori Anemia

- 1) Anemia Defisiensi Besi
- 2) Anemia akibat Perdarahan Akut
- 3) Anemia pada Penyakit Kronik
- 4) Defisiensi Megaloblastik / Defisiensi
- 5) Anemia Hemolitik

c. Penyebab Anemia

Penyebab anemia dibedakan menjadi faktor medasar, faktor langsung dan faktor tidak langsung.

- 1) Langsung : Penyakit infeksi, perdarahan dan status gizi
- 2) Faktor tidak langsung : Usia ibu, paritas dan usia kehamilan
- 3) Faktor yang mendasar : Sosial ekonomi, pengetahuan dan tingkat pendidikan

d. Faktor Resiko Anemia

- 1) Asupan Nutrisi, asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap resiko anemia pada ibu hamil. Selain kurangnya zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 masi sering terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi nutrisi bervariasi.
- 2) Diabetes Gestasional, pada kondisi hiperglikemi, transfrin yang mengakomodasi peningkatan kebutuhan besi janin mengalami hiperglikosilasi sehingga tidak bisa berfungsi optimal.
- 3) Kehamilan Multipel, kebutuhan besi pada kehamilan multipel lebuuh tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal.
- 4) Kehamilan Remaja, anemia pada kehamilan remaja disebabkan oleh multifaktoral, seperti akibat penyakit infeksi, genetik, atau belum tercukupinya status nutrisi yang optimal.
- 5) Inflamasi dan Infeksi dalam kehamilan, kondisi infeksi dan inflamasi dapat memicu keadaan defisiensi besi. Infeksi seperti cacing, tuberculosis, HIV, malaria, maupun penyakit lain.

e. Tanda dan Gejala Anemia

Menurut Proverawati (2021) gejala umum anemia yang ditimbulkan pada ibu hamil diantaranya adalah :

- 1) Mudah lelah
- 2) Sering pusing
- 3) Kulit pucat
- 4) Sesak napas
- 5) Konsentrasi terganggu
- 6) Denyut jantung cepat

f. Dampak Anemia pada Ibu Hamil

Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan abortus, ketuban pecah dini (KPD), BBLR, partus prematurus, partus lama, retensio plasenta, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok. Anemia yang sangat berat dengan HB kurang dari 4 g/dl dapat menyebabkan dekompensasi kordis. Akibat anemia terhadap janin dapat menyebabkan terjadinya kematian janin intrauterin, kelahiran dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan, bayi mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal.

g. Manfaat Jus Buah Naga

- 1) Membantu Tubuh untuk Menyerap Zat Besi
- 2) Antioksidan
- 3) Membantu Menyehatkan Usus
- 4) Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh
- 5) Membantu Melancarkan Pencernaan
- 6) Baik untuk Jantung
- 7) Membantu Mengurangi Risiko Kanker
- 8) Melawan Penuaan Kulit
- 9) Membantu Mengurangi Risiko Diabetes
- 10) Sumber Magnesium yang Baik
- 11) Menyehatkan Tulang
- 12) Membantu Menyehatkan Rambut
- 13) Membantu Mencegah Masalah Mata
- 14) Membantu Perkembangan Janin Selama Kehamilan
- 15) Cocok Jadi Pilihan Makanan Diet

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 pukul 10.00 WIB di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan dan dihadiri oleh 7 ibu hamil.

- a. Tahap pertama, Memberikan pertanyaan secara langsung kepada ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang anemia.
- b. Tahap kedua, memberikan edukasi/penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet tentang anemia dan jus buah naga.
- c. Tahap ketiga, melakukan demonstrasi pembuatan jus buah naga oleh mahasiswa yang ditujukan kepada ibu hamil selama 45 menit.
- d. Selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan pertanyaan atau sesi tanya jawab untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat mengonsumsi jus buah naga sebagai pengobatan alternatif untuk meningkatkan HB selama kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 pukul 10.00 WIB di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan. Penyuluhan tentang manfaat jus buah naga dan madu untuk meningkatkan HB pada ibu hamil berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh 7 ibu hamil.

b. Pembahasan

Beberapa dampak anemia pada kehamilan adalah mempunyai risiko 5 kali lebih besar mengalami perdarahan pasca melahirkan dibandingkan ibu hamil yang tidak mengalami anemia. Dan anemia pada trimester pertama secara signifikan meningkatkan risiko kelahiran prematur dua kali lipat. Penanganan anemia pada kehamilan bersifat farmakologis dan nonfarmakologis.

Secara farmakologi, suplementasi zat besi dosis rendah sebesar 60-100 mg setiap hari dapat sama efektifnya dalam mengobati anemia defisiensi besi ringan hingga sedang, jika anemia tersebut masuk dalam kategori anemia berat, segera lakukan pemeriksaan lebih lanjut di layanan kesehatan yang memadai. Dan pada pelayanan non farmakologi diperoleh dari berbagai penelitian salah satunya buah naga dan madu.

Buah naga dihasilkan oleh tanaman sejenis kaktus sehingga termasuk keluarga Cactaceae dan subfamily Hylocereanae, dalam subfamili ini terdapat beberapa genus, sedang buah naga ini termasuk dalam genus Hylocereus. Genus ini pun terdiri dari sekitar 16 spesies, dua di antaranya memiliki buah yang komersial, yaitu Hylocereus polyrhizus (berdaging merah).

Kandungan gizi dalam 100 gram buah naga mengandung nilai gizi 11,5 g karbohidrat, 0,15-0,22 g protein, 0,21-0,61 g lemak, 13-180 briks kadar gula, 0,2-0,9 g serat, 0,005-0,01 g karoten, 6,3-8,8 mg kalsium, 30,231,6 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 60,4 mg magnesium, vitamin B1, B2, C dan 82,5-83 g air. Kadar air buah naga tergolong tinggi 90 % sehingga tidak dapat disimpan lama yaitu hanya 7-10 hari pada suhu 14OC (Soleha, 2020).

Dalam 100 gram buah naga mengandung 1,9 mg zat besi, efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan 20,5 mg vitamin C yang berperan dalam penyerapan zat besi melalui makanan dengan membentuk kompleks ferro askorbat (Santy & Jaleha, 2019). Buah naga memiliki kandungan fitokimia yang sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis didalam tubuh (Sitepu & Hutabarat, 2020).

Kandungan vitamin C yang tinggi pada buah naga sangat membantu proses penyerapan zat besi non-heme dengan mengubah bentuk feri menjadi besi sehingga memudahkan tubuh dalam proses penyerapan zat besi. Kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi pada buah naga menyebabkan zat besi lebih mudah diserap oleh tubuh 4 kali lebih cepat dibandingkan tanpa vitamin C (Rahmawati dkk., 2019)

Ada berbagai jenis antioksidan yang ada dalam buah naga merah salah satunya adalah antosianin (Harahap, 2021). Buah naga merah juga kaya akan antosianin yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Kadar antosianin berkisar 8,8 mg/100gr buah naga. Antosianin merupakan salah satu jenis flavonoid yang banyak terdapat pada buah naga. Antosianin memiliki berbagai potensi dan manfaat bagi kesehatan seperti antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antivirus, menghambat agregasi platelet, mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, dan kanker. (Sigarlaki et al., 2016)

Kandungan madu tidak hanya berfungsi sebagai produk pemenuhan nutrisi namun juga berfungsi dalam kesehatan. Dalam hal ini madu biasanya digunakan sebagai obat tradisional atau pengobatan alternatif 12. Kandungan zat besi pada madu adalah 0,42 mg/100g. Vitamin C sebanyak 0,5 mg dan vitamin B kompleks sebanyak 2,34 mg.

Prosedur pembuatan jus buah naga + madu

- 1) Alat : Blender, gelas ukuran, sendok, gelas
- 2) Bahan : Buah naga 250gram, madu 3 sdm, air putih 500 cc

Cara penyajian :

- 1) Mencuci Tangan
- 2) Menjelaskan cara melakukan intervensi pemberian jus buah naga
- 3) Menimbang buah naga yang akan di konsumsi sebanyak 250gr
- 4) Cuci dengan air mengalir
- 5) Masukkan buah naga, madu 3 sdm dan air mineral 500 cc kedalam blender sampai tercampur
- 6) Matikan blender
- 7) Tuangkan jus buah naga kedalam gelas
- 8) Sajikan jus buah naga

Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau Tanya jawab kepada ibu hamil untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Dari hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil

setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pemanfaatan jus buah naga dan madu untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

SIMPULAN

Kegiatan inovasi Buah Naga dan Madu atasi Anemia (**BUNDA AMI**) Di Desa Sidowaluyo Kecamatan Sidomulyo Lampung Selatan, Kecamatan Menggala, Kabupaten Tulang Bawang. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan jus buah naga dan madu untuk meningkatkan kadar Hb sehingga dapat membantu mencegah anemia selama kehamilan.

REFERENSI

- Anggi, & Swastika. (2019). Kitab Khasiat Buah dan Sayur Tumpas Segala Penyakit. Shira Media.
- Bariyyah, Khoirul & Mia Srimati. 2021. Status Gizi Ibu Sebelum Hamil Dan Status Anemia Ibu Hamil Meningkatkan Resiko Melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (Pre-pregnancy Nutritional Status and Anemia of Pregnant Women Increase The Risk of Low Birth Weight Infants. JOURNAL OF NUTRITION AND CULINARY (JNC) Vol 1, No 1
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan (M. K. Asry Novianti (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fitria, N. E. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tablet Fe dengan Kejadian Anemia. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 3(1), 1-6
- Mardiana, Nur dan Fitri Apriyanti. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa (Dactylifera Phoenix) Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Di Pmb Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. Jurnal Doppler. Vol. 5, No. 1
- Maulidanita, Riska dan Ainun Mardiah. 2021. The Effect of Date Juice to Increase of Hemoglobin Levels on Pregnant Woman Anemia. Jurnal Kesehatan LLDIKTI Wilayah 1 (JUKES). Vol. 1, No. 1, hlm [22-27]
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede. 5(2), 42-48

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (2019).

Rahmawati, Alfiah. dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Sari Kurma Dan Madu Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Jurnal Ilmiah Panned. Vol 16. No. 2

Santy, E., & Jaleha. (2019). Hemoglobin Dengan Metode Eksperiment (Experiment Method Of Dragon Fruit Intervention In Increasing Hemoglobin Level). Jurnal Gizi Kh, 2(1), 8-13

Sitepu, S. A., & Hutabarat, V. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Perubahan Kadar Profil Darah Ibu Hamil Dengan Anemia Yang Mendapatkan Suplementasi Tablet Fe. Jurnal Online Keperawatan Indonesia, 2, 73-81

Soleha, N., & Astriana, K. A. (2020). Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. Jurnal kebidanan, 6(3), 335-341

Purwaningrum, E. D. and Fibriana, A. I. (2017) „Faktor Risiko Kejadian Abortus Spontan”, Higeia Journal of Public Health, 1(3), pp. 84-94.

Purwaningrum, Yuniasih. 2017. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. Jurnal Kesehatan Vol. 5. No. 2. HLM. 21-27

Tri, E., Subaktilah, Y., & Elisanti, A. D. (2020). Hubungan Cara Konsumsi Tablet Fe Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baru Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Iii Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai, 8(1), 10-15

Wigati, P.W, & Firdaus. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. 7-10