



JM

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

**EFEKTIVITAS KONSUMSI JUS JAMBU BIJI DAN SAYUR BAYAM TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA
RINGAN DI PUSKESMAS CIBALIUNG KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2025**

**EFFECTIVENESS OF CONSUMPTION OF GUAVA AND SPINACH JUICE ON
INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN WITH MILD
ANEMIA AT CIBALIUNG COMMUNITY HEALTH CENTER,
PANDEGLANG REGENCY IN 2025**

**ASNI, AGENG SEPTA RINI, APRILIA NENCY, IIN M, ATI S, SOFA A,
YANTI N, AYIE H, DEWIAH**

**PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM OF MIDWIFE
PROFESSIONAL PROGRAM OF VOCATIONAL FACULTY
UNIVERSITY OF INDONESIA MAJU, INDONESIA**

Email: agengseptarini06@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Menurut WHO Angka prevalensi anemia di dunia pada tahun 2019 adalah sebesar 41,8%. Pada tahun 2019 kejadian anemia di Indonesia sebesar 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada umur 15-24 tahun. Daun bayam memiliki manfaat baik pada tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, selrat dan juga betakaroten. Kandungan mineral pada bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Kandungan Vitamin C pada jambu biji setara dengan 6 kali kandungan vitamin C pada jeruk, 10 kali kandungan vitamin C pada pepaya, 17 kali kandungan vitamin C pada jambu air, dan 30 kali kandungan Vitamin C pada pisang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi jus jambu biji dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia ringan di Puskesmas Cibaliung Tahun 2025. Metode: Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan Study Case literature review (SCLR). Sampel pada penelitian ini 14 orang ibu hamil yang mengalami anemia ringan. Kriteria responden yaitu 7 orang ibu hamil mengkonsumsi jus jambu biji dan 7 orang lainnya mengkonsumsi sayur bayam tanpa pemberian tablet tambah darah (fe) selama 14 hari setiap pagi dan sore hari sebanyak 250 ml. Hasil dan Pembahasan: Kadar Hb Pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji terdapat peningkatan kadar Hb 0,68 gr/dL. Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Sayur Bayam terjadi peningkatan kadar Hb 0,44 gr/dL. Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia yaitu jus jambu biji lebih besar mengalami peningkatan yaitu sebesar 0,68 gr/dl dibandingkan dengan sayur bayam mengalami peningkatan hanya 0,44 gr/dl. Kesimpulan: Terdapat Efektivitas konsumsi jus jambu biji dan sayur bayam terhadap

Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia ringan di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025.

Kata Kunci: Anemia, Bayam, Jambu Biji, Haemoglobin

ABSTRACT

Introduction: According to WHO, the prevalence of anemia in the world in 2019 was 41.8%. In 2019, the incidence of anemia in Indonesia was 48.9%. 84.6% of anemia in pregnant women occurs at the age of 15-24 years. Spinach leaves have good benefits for the body because they are a source of calcium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, fiber and also beta-carotene. The mineral content in spinach is quite high, especially Fe which can be used to prevent fatigue due to anemia. The Vitamin C content in guava is equivalent to 6 times the vitamin C content in oranges, 10 times the vitamin C content in papaya, 17 times the vitamin C content in water apples, and 30 times the Vitamin C content in bananas. This study aims to determine the effectiveness of consuming guava juice and spinach vegetables on increasing Hb levels in pregnant women with mild anemia at the Cibaliung Health Center in 2025. **Method:** This type of research is a qualitative study with a Study Case literature review (SCLR). The sample in this study were 14 pregnant women with mild anemia. The respondent criteria were 7 pregnant women consuming guava juice and 7 others consuming spinach without giving iron tablets (fe) for 14 days every morning and evening as much as 250 ml. **Results and Discussion:** Hb Levels in Pregnant Women with Mild Anemia Before and After Giving Guava Juice, there was an increase in Hb levels of 0.68 g/dL. Hb Levels in Pregnant Women with Mild Anemia Before and After Giving Spinach, there was an increase in Hb levels of 0.44 g/dL. **The Effectiveness of Giving Guava Juice and Spinach Vegetables on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia, namely guava juice, experienced a greater increase of 0.68 g/dl compared to spinach, which experienced an increase of only 0.44 g/dl.** **Conclusion:** There is an effectiveness of consuming guava juice and spinach on increasing hemoglobin levels in pregnant women with mild anemia at the Cibaliung Health Center, Pandeglang Regency in 2025.

Keywords: Guava, Spinach Leaves, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah urutan kejadian ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama menyerang anak-anak dan wanita hamil. Anemia merupakan masalah kesehatan yang tersebar luas baik di negara berkembang maupun negara maju yang terkait dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas, terutama pada wanita hamil (Safitri et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada

kehamilan dan kebanyakan disebabkan oleh defisiensi zat besi (Fe) dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Di negara maju diperkirakan terdapat 13% wanita mengalami anemia, prevalensi anemia di dunia pada tahun 2019 adalah sebesar 41,8%. Pada tahun 2019 kejadian anemia di Indonesia sebesar 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada umur 15-24 tahun.(Rini et al., 2023)(World Healt Organization (WHO), 2023)

Penyebab terjadinya anemia pada ibu hamildiantaranya terjadinya hemodelusi yang terjadi pada usia kehamilan 6-8 minggu dan puncaknya terjadi pada usia kehamilan 32-

34 minggu. Kekurangan zat besi dan vitamin B12, Pola makan yang tidak sehat, Perdarahan, Penyakit ginjal, Gangguan sistem imun tubuh, Hamil kembar, Morning sickness, Mengidap anemia sebelum hamil, Mengidap ulkus dan polip dan Kehamilan pada usia >35 tahun. Di Indonesia, 40% kematian ibu dikarenakan Anemia (Hemoglobin <11gr) (Data Profil Kementerian Indonesia, 2023).

Menurut James Andra tahun 2021 dampak dari anemia atau kekurangan kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya, antara lain: pertumbuhan bayi dalam rahim terhambat, Ketuban Pecah Dini (KPD), bayi lahir premature atau dengan berat rendah, bayi yang lahir dengan anemia akan mengalami gangguan tumbuh kembang pada masa anak-anak, daya tahan tubuh ibu menurun sehingga lebih rentan terserang infeksi, jika disertai defisiensi asam folat, kehamilan dengan anemia dapat meningkatkan resiko bayi lahir dengan kecacatan. Dampak yang mungkin timbul pada ibu hamil dengan anemia adalah abortus, partus prematur dan pengaruh terhadap persalinan adalah partus lama akibat inersia uteri, perdarahan post partum karena atonia, syok, dan terjadi infeksi, baik intra partum maupun postpartum (Safitri et al., 2024).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Banten tahun 2018 sebesar 35,2% meningkat pada tahun 2019 sebesar 37,7%. Angka kejadian anemia di Kabupaten Pandeglang menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2019 sebanyak 61,5% , tahun 2020 sebanyak 63,02% dan tahun 2021 sebanyak 67,77% (Dinas Kesehatan, 2021). Jumlah data di Puskesmas Cibaliung dari Bulan Juni sampai Desember 2024 terdapat 250 orang ibu hamil yang dilakukan cek Hb. Dari 138 terdeteksi mengidap anemia, terdiri dari 124 ibu hamil anemia ringan 90%, 10 ibu hamil anemia sedang 7% dan 4 anemia berat 3%(Rekam Medis Puskesmas Cibaliung, 2024).

Pemberian terapi non-farmakologis

bertujuan untuk meningkatkan kadar Hemoglobin dengan efek samping yang rendah dibandingkan dengan terapi farmakologis (Notiasary et al., 2024). Berdasarkan penelitian (Hormayani, 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada responden yang diberikan daun sayur bayam sebelum intervensi 10,5 g/dL menjadi 10,7 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,2 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin pada responden yang diberikan jus jambu biji merah sebelum intervensi 10,7 g/dL menjadi 11 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,3 g/dL (Hormayani et al., 2024).

Menurut Nugraheny (2020) Salah satu buah yang sangat kaya vitamin C adalah Jambu biji. Kandungan Vitamin C pada jambu biji setara dengan 6 kali kandungan vitamin C pada jeruk, 10 kali kandungan vitamin C pada pepaya, 17 kali kandungan vitamin C pada jambu air, dan 30 kali kandungan Vitamin C pada pisang. Jus jambu biji merah memiliki 87 mg asam askorbat per 100 gram. Jus jambu biji memiliki 49 kalori, 0,9 gram protein, 0,3 gram lemak, 12,2 gram karbohidrat, 14 mg kalsium, 28 mg fosfor, 1,1 mg zat besi, 25 SI vitamin A, 0,05 mg vitamin B1, 3 dan 86 gram air per 100 gram. Jus jambu biji mengandung vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi dan meningkatkan kadar Hb (Juliani, Sri, Jitasari Tarigan Sibero, Wulan et al., 2024).

Menurut Juliani (2024) bayam memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, selrat dan juga betakaroten. Selain itu bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral pada bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia. (Ayu dkk, 2024). Bayam merupakan bahan makan sayuran yang paling tinggi mengandung zat besi yaitu 3,9 mg/100-gram dari pada bahan Jenis sayuran yang lainnya, seperti sawi 2,9 mg, daun katuk 2,7 mg, kangkung 2,5 mg, daun singkong 2,0 mg. Berdasarkan data komposisi pangan Indonesia, kandungan Zat besi yang terkandung di dalam bayam sangat

tinggi sebesar 3,5 mg/100 gram, kandungan zat besi ini lebih tinggi dibanding daging sapi yang memiliki kadar zat besi sebesar 2,9 mg/100 gram (Juliani, Sri, Jitasari Tarigan Sibero, Wulan et al., 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan Study Case literature review (SCLR). Study Case Literatur review adalah penelusuran Ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence Based (Septiani, Wulandari, Dewi, & Aisah, 2024).

Kasus yang di ambil peneliti telah menemukan 5 jurnal yang akan di analisis dengan melakukan obsevasi pada 14 orang ibu hamil yang mengalami anemia ringan. Kriteria responden yaitu 7 orang ibu hamil mengkonsumsi jus jambu biji dan 7 orang lainnya mengkonsumsi sayur bayam tanpa pemberian tablet tambah darah (fe) selama 14 hari setiap pagi dan sore hari sebanyak 250 ml.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil asuhan kebidanan pada Ibu Hamil yang diberikan Jus Jambu Biji

RESPONDEN	KADAR HB HARI KE -		
	1	7	14
1	10,4	10,7	11,1
3	9,8	10,2	10,5
5	10,6	10,9	11,2
7	9,9	10,2	10,6
9	10,1	10,4	10,7
11	10,4	10,8	11,1
13	10,6	10,9	11,2
Jumlah rata rata	71,9/7=10,26	74,2/7=10,59	76,6/7=10,94

Pada tabel 1 diatas responden ibu hamil yang diberikan intervensi jus jambu biji dari hasil pemeriksaan kadar Hb hari pertama 10,26 gr/dl, meningkat pada pemeriksaan hari ke tujuh sebesar 10,59 g/dL, selanjutnya

mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan hari ke 14 menjadi 10,94 g/dL.

Tabel 2. Hasil asuhan kebidanan pada Ibu Hamil yang diberikan Sayur Bayam

RESPONDEN	KADAR HB HARI KE -		
	1	7	14
2	10,3	10,5	10,7
4	10,1	10,3	10,5
6	10,8	11	11,2
8	9,9	10,2	10,4
10	10,2	10,4	10,6
12	10,3	10,6	10,8
14	10,1	10,4	10,6
Jumlah rata rata	71,7/7=10,24	73,4/7=10,48	74,8/7=10,68

Dari tabel 2 diatas responden ibu hamil yang diberikan intervensi sayur bayam pada pemeriksaan hb ke satu 10,24 gr/dl, hari ke tujuh 10,48 gr/dl dan hari ke empat belas menjadi 10,68 gr/dl.

Tabel 3. Selisih asuhan kebidanan pada ibu hamil yang di berikan intervensi jus jambu biji dan ibu hamil yang di berikan intervensi sayur bayam

Intervensi	Hari ke	Hari ke	Hari ke	Selisih
	1	7	14	
Jus jambu biji	10,26	10,59	10,94	0,68
Sayur bayam	10,24	10,48	10,68	0,44

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa ibu hamil yang diberi intervensi jus jambu biji mengalami peningkatan Hb lebih tinggi yaitu sebesar 0,68 g/dl, dibandingkan dengan sayur bayam mengalami peningkatan kadar Hb sebesar 0,44 g/dL.

PEMBAHASAN

1. Kadar Hb Pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui

bahwa kadar hemoglobin pertama ibu hamil sebelum di berikan intervensi jus jambu biji adalah 10,26 g/dL, setelah di berikan jus jambu biji meningkat pada pemeriksaan kedua menjadi 10,59 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 10,94 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 0,68 /dL.

Jambu biji mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Kandungan vitamin C jambu biji dua kali lebih banyak dari jeruk manis yang hanya 49 mg per 100 gr. Vitamin C sangat baik sebagai antioksidan. Namun sebagian besar vitamin C jambu biji terkonsentrasi di kulit dan daging bagian luarnya yang lunak dan tebal. Kandungan vitamin C jambu biji mencapai puncaknya saat menjelang matang. Jadi, bila mengonsumsi jambu biji saat matang lebih baik dibandingkan dengan setelah matang optimal dan lewat matang (Ningtyastuti & Suryani, 2018).

Sesuai dengan hasil penelitian Hormayani et al. Tahun 2024 yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada responden yang diberikan jus jambu biji merah sebelum intervensi 10,7 g/dL menjadi 11 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,3 g/dL. Hal ini menunjukkan jus jambu biji efektif dalam menaikkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan sehingga terapi non farmakologi ini dapat membantu menaikkan kadar Hb ibu hamil, disamping pemberian tablet Fe tetap diberikan untuk mengoptimalkan terapi pada anemia (Hormayani et al., 2024)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Retno dkk Tahun 2023 dengan hasil dan pembahasan yaitu hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value = 0.000 ($P < 0,05$), Jus jambu biji merah dapat meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Tunas Harapan Tahun 2022, dengan kesimpulan ada pengaruh pemberian jambu biji terhadap kenaikan kadar haemoglobin pada ibu hamil (SARI FANDY et al., 2023).

Penulis berasumsi bahwa dengan diberikan jus jambu biji efektif menaikkan kadar Hb, Jambu biji memiliki beberapa keunggulan, di antaranya adalah kandungan vitamin C yang tinggi, yang bervariasi antara 11 hingga 1160 mg per 100 gram bahan. Hal ini membuat jambu biji menjadi sumber yang baik dari vitamin C, yang penting untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh dan berbagai fungsi tubuh lainnya.

2. Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Sayur Bayam di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin pertama ibu hamil sebelum diberikan intervensi sayur bayam adalah 10,24 g/dL, kemudian meningkat setelah di berikan intervensi sayur bayam pada pemeriksaan kedua 10,48 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 10,68 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 0,44 g/dL. Begitupun menurut penelitian Hormayani dkk tahun 2024 setelah pemberian daun sayur bayam didapatkan kadar Hb sama 10,5 g/dL dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 10,7 g/dL. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau rata-rata kadar Hb ibu hamil mengalami peningkatan menjadi 13,546 gr%. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil trimester III dengan anemia (Hormayani et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian Misrawati, dkk hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi daun bayam. Ini sesuai dengan hasil penelitian lain dengan judul “Pengaruh Konsumsi Daun Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil” yang menunjukkan nilai $p = 0,000$. Pemberian 1 mangkok atau 200 gram daun bayam dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 1,17 g/dl pada ibu hamil. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi

dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Misrawati, Asmi Nur, 2022).

Sejalan dengan penelitian Wahyu, dkk 2024, dengan hasil pemberian jus bayam hijau dapat meningkatkan kadar haemoglobin terhadap ibu hamil dengan anemia. Pada responden 1 ibu hamil trimester 1 terlihat peningkatan kadar haemoglobin sebesar 0,2 gr% setelah mengkonsumsi jus bayam hijau selama 14 hari, yang awalnya kadar haemoglobin ibu sebesar 10,1 gr% menjadi 10.3 gr% (Pujiwati et al., 2024).

Penulis berasumsi bahwa Kandungan bayam setiap 100 gr bayam mengandung 2,3 gr protein, 3,2 gr karbohidrat, 3 gr zat besi, dan 81 gr kalsium. Bayam juga kaya akan akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium sehingga meningkatkan kadar Hb.

3. Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa ibu hamil yang diberi intervensi jus jambu biji lebih besar mengalami peningkatan yaitu sebesar 0,68 gr/dl dibandingkan dengan sayur bayam mengalami peningkatan hanya 0,44 gr/dl. Sejalan dengan hasil penelitian (Hormayani, 2024) menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada responden yang diberikan daun sayur bayam sebelum intervensi 10,5 g/dL menjadi 10,7 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,2 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin pada responden yang diberikan jus jambu biji merah sebelum

intervensi 10,7 g/dL menjadi 11 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,3 g/dL (Hormayani et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa jambu biji dengan mudah didapatkan dan mudah diproses dan dimakan, kemudian vitamin Jambu biji memiliki beberapa keunggulan, di antaranya adalah kandungan vitamin C yang tinggi, sehingga jambu biji lebih efektif dibandingkan dengan sayur bayam.

KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan sebelum di periksa dan sesudah di berikan intervensi jus jambu biji dengan peningkatan Hb dari hari ke 1 sampai ke 14 yaitu sebesar 0,68 g/dl setelah diberikan jus jambu biji di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025.
2. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan sebelum dan sesudah di berikan intervensi sayur bayam dengan peningkatan Hb dari hari ke satu samapi hari ke 14 yaitu sebesar 0,44 g/dl setelah diberikan sayur bayam di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025.
3. Ibu hamil yang diberikan intervensi jus jambu biji lebih tinggi peningkatan Hb yaitu 0,68 g/dl dibandingkan dengan sayur bayam yaitu mengalami peningkatan 0,44 g/dl.

SARAN

Ibu hamil diharapkan selain patuh dalam mengkonsumsi tablet fe juga di anjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C salah satunya mengkonsumsi jus jambu biji dan sayur bayam agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah ibu hamil dengan anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Data Profil Kementerian Indonesia, (2023).
- Hormayani, Ciptiasrini, U., & Yolandia, R. A. (2024). Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 3821–3829.
- Juliani, Sri, Jitasari Tarigan Sibero, Wulan, M., Darma, E. S., & Tampubolon. (2024). EFEKTIVITAS PEMBERIAN OLAHAN DAUN BAYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI KLINIK SELAMAT MEDAN. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 4.
- Misrawati, Asmi Nur, M. (2022). Konsumsi Daun Bayam untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Misrawati. 13(April), 2019–2022.
- Ningtyastuti, Y. E., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Mengonsumsi Jambu Biji Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 61–68.
- Notiasary, M., Dewi, N., Unengsih, U., Desiyanti, H. A., Elah, Rini, A. S., & Wulandari, R. (2024). Pengaruh Konsumsi Belimbing Manis dan Buah Bit terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024. *Elisabeth Health Journal*, 9(2), 126–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.52317/e-hj.v9i2.650>
- Pujiwati, W., Rini, A. S., & Darmi, S. (2024). Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester 1 dengan Anemia Ringan Pemberian Jus Bayam Hijau dan Buah Bit Di PMB F Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 323–333. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10462>
- Rekam Medis Puskesmas Cibaliung, (2024).
- Rini, A. S., Rahmawati, D., & Mardiyah, M. S. (2023). Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Anemia Dengan Pemberian Pisang Ambon Dan Kacang Merah. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 055–064. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.416>
- Safitri, A. Y., Br. Ginting, A. S., & Rini, A. S. (2024). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di PMB A Kota Sukabumi Tahun 2024. *Journal of Scientech Research and Development*, 6(2).
- SARI FANDY, D. R., PURNAMA EKA SARI, W. I., & PUSPITA, Y. (2023). Jus Jambu Biji Merah Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 180–187. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4559>
- World Health Organization (WHO). (2023). Prevalensi Kejadian Anemia di Dunia.