
**LITERATURE REVIEW: TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU HAMIL
DENGAN ANEMIA**

Nen Sastri¹

Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang¹
nensas34@gmail.com¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia pada kehamilan berpengaruh pada ibu dan janin yang dikandung. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan beberapa gejala: kesulitan bernafas, pingsan, lelah, lesu, takikardi dan palpitasi, penurunan resistensi terhadap infeksi dan resiko pendarahan sebelum maupun setelah kelahiran. Pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan. Penyebab utama anemia pada masa kehamilan adalah karena defisiensi zat besi. **Tujuan:** Mengidentifikasi literature yang berkaitan dengan terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. **Metode:** Desain penelitian adalah tinjauan *literature review* dari berbagai artikel ilmiah yang membahas terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. Tiga database elektronik yang digunakan: *science direct, pubmed, google scholar*. Kata kunci pencarian: ibu hamil, anemia. *Screening* artikel dimulai membaca judul, abstrak, menghapus duplikasi. Penyaringan dilakukan membaca *full teks* artikel. Pertanyaan penelitian disusun berpedoman pada PICO. **Hasil:** Populasi ibu hamil dengan anemia, desain studinya eksperimental dan menggunakan kata kunci. Artikel dinilai secara independen oleh penulis. Artikel yang memenuhi kriteria kelayakan akan ditinjau untuk selanjutnya dilakukan penilaian. Penulis selanjutnya mengumpulkan hasil dari studi yang berfokus terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. Tahap akhir artikel ditinjau dan dibahas secara menyeluruh, objektif dan kritis. Penelusuran dilakukan pada bulan Oktober 2024 sebanyak 10 artikel. **Saran:** Diharapkan ibu hamil mengkonsumsi makanan dengan pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplemen tablet tambah darah, pengobatan penyakit penyerta.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Anemia, terapi komplementer*

ABSTRACT

Background: Anemia in pregnancy affects the mother and fetus. In pregnant women, anemia can cause several symptoms: difficulty breathing, fainting, fatigue, lethargy, tachycardia and palpitations, decreased resistance to infection and risk of bleeding before and after birth. In the fetus, anemia can cause intrauterine hypoxia and growth retardation. The main cause of anemia during pregnancy is iron deficiency. **Objective:** To identify literature related to complementary therapy in pregnant women with anemia. **Method:** The research design is a literature review of various scientific articles discussing complementary therapy in pregnant women with anemia. Three electronic databases used: *science direct, pubmed, google scholar*. Search keywords: pregnant women, anemia. Article screening begins by reading the title, abstract, removing duplicates. Screening is done by reading the full text of the article. Research questions are formulated based on PICO. **Results:** The population of pregnant women with anemia, the study design is experimental and uses keywords. Articles are assessed independently by the author. Articles that meet the eligibility criteria will be reviewed for further assessment. The author then collects the results of studies that focus on complementary therapy in pregnant women with anemia. The final stage of the article is reviewed and discussed thoroughly, objectively and critically. The search was conducted in October 2024 for 10 articles. **Suggestion:** Pregnant women are expected to consume foods with balanced nutritional guidelines, food fortification, iron supplement tablets, and treatment of comorbidities.

Keywords: *Pregnant Women, Anemia, complementary therapy*

PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah yang disebabkan karena penurunan jumlah sel darah merah, rendahnya konsentrasi hemoglobin maupun kombinasi keduanya. Ibu hamil disebut mengalami anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 mg/dl. Anemia pada kehamilan dapat berpengaruh baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan beberapa gejala seperti kesulitan bernafas, pingsan, lelah, lesu, takikardi dan palpitasi. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan penurunan resistensi terhadap infeksi dan resiko pendarahan sebelum maupun setelah kelahiran. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan. Penyebab utama anemia pada masa kehamilan adalah karena defisiensi zat besi, defisiensi folat, pendarahan dan karena kondisi keturunan seperti *sickle cell* anemia dan talasemia. Ibu hamil dengan anemia defisiensi zat besi berisiko melahirkan bayi prematur dan juga berat bayi lahir rendah (BBLR). Selain itu adanya defisiensi besi pada kehamilan akan menyebabkan penurunan simpanan zat besi janin yang sangat berfungsi bagi bayi saat tahun pertama kehidupan. Kejadian anemia defisiensi besi pada bayi dapat berpengaruh

terdapat pertumbuhan dan perkembangannya (Paramita, 2019)

Strategi pencegahan dan penanggulangan anemia meliputi pedoman gizi seimbang (mengkonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal), fortifikasi makanan, suplemen Tablet Tambah Darah (TTD), dan pengobatan penyakit penyerta (Dewi et al., 2021).

Konsumsi suplemen TTD menimbulkan efek samping pada beberapa ibu maka perlu dicari cara lain untuk alternatifnya. Beberapa penelitian terdahulu memperoleh hasil bahwa ada cara lain untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam upaya mengatasi anemia, yakni dengan upaya terapi komplementer seperti mengkonsumsi pangan nabati yang mengandung zat besi. Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi (besi non-heme), namun jumlah zat besi yang dapat diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi yang dapat diserap oleh tubuh yakni 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang-kacangan (tempe, tahu, kacang merah). Masyarakat Indonesia lebih dominan

mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati, sebagaimana hasil survei konsumsi makanan individu (Kemenkes, 2014) yang menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB) (Dewi et al., 2021).

Penelitian Rohmatika dan Umarianti (2017) tentang efektifitas pemberian ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan yang dilakukan pada 34 responden selama 7 hari memperoleh hasil pemberian ekstrak bayam hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin (t 4,716; nilai p 0,000) (Dheny Rohmatika & Umarianti, 2017).

Penelitian Al Idrus, Arlym, dan Widowati (2024) tentang perbandingan efektivitas konsumsi bayam merah dan bayam hijau terhadap kadar Hb ibu hamil trimester I dengan anemia diperoleh hasil terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam merah (nilai p 0,003), dan terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam hijau (nilai p 0,009) (Idrus et al., 2024).

Keunggulan nilai nutrisi bayam adalah pada kandungan vitamin A (beta

karotein), vitamin C, riboflavin, asam amino thiamine dan niacin. Kandungan terpenting dalam bayam adalah kalsium dan zat besi (Sahat & Hidayat, 1996).

Penelitian lainnya tentang peningkatan kadar Hb dengan terapi komplementer adalah penelitian Yulinawati, Pratiwi, Huzaima, Larasati, dan Roziana (2023) tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kuala Kampar, memperoleh hasil terdapat perbedaan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau. Nilai rata-rata (mean) hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 9,978 dan nilai rata-rata (mean) hemoglobin sesudah diberikan sari kacang hijau meningkat menjadi 10,561, artinya selisih mean pretest dan posttest adalah 0,583 (Yulinawati et al., 2023).

Selanjutnya, terdapat penelitian Heriyanti, Amru, dan Huda (2023) tentang pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambau Kota Batam menunjukkan hasil bahwa selisih mean antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 0,86. Hal ini diartikan rata-rata hemoglobin pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan rata-rata hemoglobin pada

kelompok kontrol (nilai $p < 0,000$) (Heriyanti et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan desain literature review yang bertujuan diketahuinya berbagai terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. Hal ini sebagai upaya awal yang kemudian akan dilanjutkan dengan desain penelitian yang berbeda untuk riset berikutnya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah tinjauan *literature review* dari berbagai artikel ilmiah yang membahas terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. Tiga database elektronik yang digunakan: *science direct*, *pubmed*, *google scholar*. Kata kunci pencarian: ibu hamil, anemia. *Screening* artikel dimulai membaca judul, abstrak, menghapus duplikasi. Penyaringan dilakukan membaca *full teks* artikel. Pertanyaan penelitian disusun berpedoman pada PICO. Kriteria inklusi: populasi merupakan ibu hamil dengan anemia, desain studinya eksperimental dan menggunakan kata kunci. Artikel dinilai

secara independen oleh penulis. Artikel yang memenuhi kriteria kelayakan akan ditinjau untuk selanjutnya dilakukan penilaian. Penulis selanjutnya mengumpulkan hasil dari studi yang berfokus terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia. Tahap akhir artikel ditinjau dan dibahas secara menyeluruh, objektif dan kritis. Penelusuran dilakukan pada bulan Oktober 2024 oleh dua orang peneliti dan diperoleh sebanyak 10 artikel.

Hasil penyaringan terhadap judul, abstrak dan full text didapatkan bahwa ada 10 artikel original yang sesuai dengan kriteria inklusi dan selanjutnya akan dilakukan telaah dalam literature review ini.

HASIL PENELITIAN

Data dari 10 artikel dilakukan data charting untuk memasukkan kriteria kunci seperti tahun penelitian, lokasi penelitian, tujuan penelitian, metodologi, dan temuan atau rekomendasi yang signifikan. Penulis secara independen mencatat informasi dan kemudian membandingkan data artikel yang ditemukan ke dalam data charting sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Charting

No.	Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Tujuan	Metode	Hasil
1	Efektifitas	Indonesia	Membuktikan	T-test	Penelitian dilakukan

	Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan (Dheny Rohmatika, Tresia Umarianti, 2017)		Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasien Puskesmas.	dependent, T-test independent	pada 34 responden selama 7 hari. Hasil uji paired sample t-test diperoleh t: 4,716 dan nilai p 0,000 (p< 0,05). Pemberian Ekstrak Bayam Hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar Hemoglobin.
2	Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdadap Kota Pekalongan (Ummy Khairussyifa, Nur Khofidoh, Dwi Ernawati, 2020)	Indonesia	Menganalisis pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Karangdadap kota Pekalongan	Penelitian deskriptif	Hasil yang diperoleh pemberian jus jambu biji berpengaruh kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Karangdadap kota Pekalongan.
3	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singing (Meilvie Nora Syawal, 2021)	Indonesia	Menganalisis pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singing Tahun 2021.	Penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest	Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden dengan pemberian sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi sebesar $10,5 \pm 0,32$ gr/dl, setelah diberikan intervensi pada masing-masing terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar $11,4 \pm 0,27$ gr/dl. Berdasarkan hasil uji

					statistik diperoleh hasil p value = 0.000 dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p=0.000 < 0,05$ untuk variabel kadar Hb (0,000). Artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb seseorang terutama ibu hamil.
4	Pengaruh Pemberian Jus Kacang Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia (Maria Ullfah Jamil , Lina Marlina, Eneng Daryanti, 2023).	Indonesia	Diketahui ada pengaruh pemberian jus kacang merah terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Malangbong.	Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design	Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia sebelum diberikan jus kacang merah sebesar 10,034 gr/dl. Setelah diberikan jus kacang merah, rata-rata kadar Hb ibu hamil tersebut 10,823 gr/dl. Uji T didapatkan p value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian jus kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia.
5	Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty (Megawati, 2020)	Indonesia	Untuk menguji pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty tahun 2020	Eksperimen semu dengan rancangan pretest-posttest with control group	Hasil uji statistik paired sample t test pada kelompok kontrol didapatkan P value = 0.115 > 0.05 dan pada kelompok eksperimen didapatkan P value = 0.004 > 0.05 Hasil uji statistik pada kelompok kontrol dan eksperimen didapatkan P value = 0.030 < 0.05 (ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap

					peningkatan kadar hemoglobin
6	Efektivitas Olahan Kacang Merah Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia (Asti Elfrida Bakara , Rizqi Kamalah , Cory Situmorang, 2022).	Indonesia	Untuk mengetahui efektivitas olahan kacang merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil anemia di Puskesmas Malanu Kota Sorong	Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pretest-posttest with control group design. teknik purposive	Pada kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh bahwa nilai P value = $0.013 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada efektivitas olahan kacang terhadap peningkatan haemoglobin ibu hamil anemia di Puskesmas Malanu Kota Sorong. kesimpulan dari penelitian adalah kacang merah mampu meningkatkan kadar haemoglobin.
7	Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III (Mas'amah, Iis Tri Utami, 2022)	Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kotabumi II	Jenis penelitian kuantitatif metode eksperimental dengan pendekatan quasy eksperimen yaitu non equivalent control group design	Hasil penelitian pemberian sari kacang hijau pada kelompok intervensi sebelum adalah 10,3 dan sesudah 10,7. Pada kelompok kontrol sebelum adalah 10,07 dan sesudah adalah 10,14 dan rata-rata menunjukkan adanya pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan hasil p value 0,001. Diharapkan ibu hamil dapat mengkonsumsi sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar Hb ibu.
8	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar	Indonesia	untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar	Pre Eksperimen dengan menggunakan desain penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 9.978 dan

	Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kuala Kampar (Catur Yulinawati, Siska Pratiwi, Huzaima, Rofiqo Larasati, Tengku Rina Roziana, 2023)		hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kuala Kampar.	one group pretest-posttest design	nilai rata-rata (mean) hemoglobin sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 10.561 dengan selisih mean pretest dan posttest yaitu 0,583 sehingga terlihat perbedaan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau
9	Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam Tahun 2023 (Heriyanti, Desi Ernita Amru, Nurul Huda, 2023).	Indonesia	Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam	Jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest posttest with control grup desain	Hasil analisis menggunakan Uji T Independent test analisis menunjukkan bahwa selisih mean antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,86 yang artinya rata-rata hemoglobin pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan rata-rata hemoglobin pada kelompok kontrol. Serta diperoleh data sig(2-tailed) 0,000
10	Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia (Nurjana Al Idrus, Lisa Trina Arlym, Retno Widowati, 2024).	Indonesia	Untuk mengetahui perbedaan efektivitas konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester I dengan anemia di TPMB Surailly Kabupaten Bogor	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen t dengan pendekatan n two group pretest and posttest design. desain quasy eksperimen	Hasil Penelitian : Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam merah dengan nilai p-value $0,003 \leq 0,05$. Terdapat perbedaan rata rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam hijau dengan nilai p-value 0,009

PEMBAHASAN

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah yang disebabkan karena penurunan jumlah sel darah merah, rendahnya konsentrasi hemoglobin maupun kombinasi keduanya. Ibu hamil disebut mengalami anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 mg/dl. Anemia pada kehamilan dapat berpengaruh baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan beberapa gejala seperti kesulitan bernafas, pingsan, lelah, lesu, takikardi dan palpitasi. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan penurunan resistensi terhadap infeksi dan resiko pendarahan sebelum maupun setelah kelahiran. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan (Paramita, 2019).

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani (besi heme), seperti : hati, daging (sapid an kambing), unggas (ayam, bebek, burung) dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh 20-30%.

Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan)

juga mengandung zat besi (besi non-heme) namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi yang bisa diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang-kacangan (tempe, tahu, kacang merah). Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (Kemkes, 2014) menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB).

Mengonsumsi makanan kaya sumber vitamin C seperti jeruk dan jambu dan menghindari konsumsi makanan yang banyak mengandung zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam usus dalam jangka panjang dan pendek seperti tannin (terdapat pada kopi), (kalsium, fosfor, serta dan fitat (biji-bijian). Tanin dan fitat mengikat dan menghambat penyerapan besi dari makanan (Dewi et al., 2021).

Strategi pencegahan dan penanggulangan anemia: pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplemen tablet tambah darah, pengobatan penyakit

penyerta (Dewi et al., 2021).

Bayam Hijau, Bayam Merah

Di Indonesia hanya dikenal dua jenis bayam budidaya, yaitu bayam cabut (*Amaranthus tricolor* L.) dan bayam petik (*Amaranthus hybridus* L.). Jenis ini memang sengaja dibudidayakan untuk dikonsumsi karena rasa daunnya enak, empuk, dan mempunyai kandungan gizi yang tinggi. Selain itu, daunnya yang segar mempunyai nilai komersial yang tinggi (Bandini et al., 2001).

Bayam merupakan tanaman sayuran yang berasal dari daerah Amerika Tropik. Bayam semula dikenal sebagai tanaman hias, namun dalam perkembangan selanjutnya bayam dipromosikan sebagai bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti: kalsium, posfor, dan besi (Sunarjono, 2006).

Bayam biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau. Pertumbuhannya secara normal amat cepat, sehingga dalam waktu kurang dari satu bulan bayam sudah bisa dipanen. Bayam telah lama dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia dan merupakan bahan sayuran daun yang bergizi tinggi dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Daun bayam dapat dibuat berbagai sayur mayur, bahkan disajikan sebagai hidangan

mewah (elit). Bayam juga memiliki beberapa manfaat diantaranya dapat memperbaiki daya kerja ginjal dan melancarkan pencernaan. Beberapa negara berkembang telah mempromosikan bayam sebagai sumber protein nabati, karena berfungsi ganda bagi pemenuhan kebutuhan gizi maupun pelayanan kesehatan masyarakat (Sunarjono, 2006).

Sayur bayam adalah olahan sayuran yang dapat dengan mudah ditemukan di manapun anda berada. Bahannya yang sangat mudah ditemukan serta cara pembuatannya yang sangat mudah membuatnya menjadi jenis sayur yang sangat sering hadir di meja makan. Sayur bayam itu sendiri merupakan jenis sayuran berdaun hijau yang dikenal memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi. Kandungan zat besi yang cukup tinggi di dalam sayur bayam dipercaya mampu menghindarkan seseorang dari anemia atau penyakit kurang darah. Tidak hanya itu saja, sayur bayam juga sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh semua orang terutama ibu menyusui untuk membantu memproduksi ASI yang lebih banyak dan lebih sehat (Lakabui, 2021).

Kandungan Gizi pada Bayam Hijau dan Bayam Merah memiliki beberapa perbedaan pada kalori bayam merah lebih tinggi di banding bayam hijau yang hanya memiliki kalori 3.6 dan pada karbohidrat,

lemak, protein, kalsium, fosfor bayam merah yang memiliki kandungan paling tinggi sedangkan pada zat besi, vitamin A, dan air Bayam hijau lebih tinggi di banding Bayam merah tetapi pada vitamin B1 dan vitamin C mereka berdua memiliki persamaan pada kandungan gizi (Lakabui, 2021).

Berdasarkan penelitian Dheny Rohmatika, Tresia Umarianti (2017) Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. Hasil Penelitian dilakukan pada 34 responden selama 7 hari. Hasil uji paired sample t-test diperoleh t: 4,716 dan nilai p 0,000 ($p < 0,05$. Pemberian Ekstrak Bayam Hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar Hemoglobin (Dheny Rohmatika & Umarianti, 2017).

Penelitian Nurjana Al Idrus, Lisa Trina Arlym, Retno Widowati. 2024. Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia. Hasil Penelitian: Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam merah dengan nilai p-value $0,003 \leq 0,05$. Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam hijau dengan nilai p-value $0,009 < 0,05$. Hasil uji independen tidak terdapat perbedaan konsumsi sayur bayam merah dengan sayur

bayam hijau pada rata-rata kadar Hb. Kesimpulan : Mengonsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil trimester I dengan anemia (Idrus et al., 2024).

Kacang merah

Manfaat kacang merah yaitu memperkuat imunitas tubuh, mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas, menurunkan kolesterol, serat kacang merah dapat mengikat asam empedu yang berguna untuk mengurangi pembentukan kolesterol dalam tubuh, mengendalikan glukosa darah, mencegah anemia (Umami et al., 2021).

Kacang merah tergolong pangan nabati kelompok kacang polong (legume), satu golongan dengan kacang hijau, kacang kedelai dan kacang tolo. Tanaman kacang merah adalah salah satu tanaman dikotil yang termasuk suku polong-polongan dan memiliki nama latin *Vigna angularis*. Kacang merah sudah sangat akrab dan dikenal oleh masyarakat luas. Kacang merah sendiri mengandung vitamin B, kalsium, fosfor, zat besi dan protein. Hasil Olahan Kacang Merah Hasil olahan kacang merah bermacam-macam, di antaranya yaitu: puding kacang merah, bubur kacang merah, cup cake kacang merah, donat talas isi kacang merah, sup dan lain sebagainya (Apriyanto, 2022).

Kacang merupakan sumber energi

yang baik bagi tubuh karena mengandung beragam nutrisi penting seperti protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat. Para pakar kesehatan mengatakan bahwa ada banyak jenis kacang-kacangan yang bisa dipilih sebagai cemilan sehat untuk dikonsumsi sehari-hari. Kacang-kacangan (leguminoceae) yaitu suku dari tanaman yang berbuah polongan. Kacang-kacangan merupakan salah satu sumber bahan makanan nabati yang banyak mengandung vitamin B, besi dan kalsium. Jenis kacang-kacangan ini didalamnya terdapat biji dan terdapat pula sebagai buah. Yang termasuk golongan kacang-kacangan dalam hal sebagai biji antara lain: kacang kedelai (putih dan hitam), kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tunggak (Apriyanto, 2022).

Penelitian Asti Elfrida Bakara , Rizqi Kamalah, Cory Situmorang. 2022. Efektivitas Olahan Kacang Merah Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Hasil penelitian yaitu pada kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh bahwa nilai P value = $0.013 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada efektivitas olahan kacang terhadap peningkatan haemoglobin ibu hamil anemia di Puskesmas Malanu Kota Sorong. kesimpulan dari penelitian adalah kacang merah mampu meningkatkan kadar haemoglobin (Bakara et al., 2022).

Penelitian Maria Ullfah Jamil ,Lina Marlina ,Eneng Daryanti. 2023. Pengaruh Pemberian Jus Kacang Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia sebelum diberikan jus kacang merah sebesar 10,034 gr/dl. Setelah diberikan jus kacang merah, rata-rata kadar Hb ibu hamil tersebut 10,823 gr/dl. Uji T didapatkan p value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian jus kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia(Jamil et al., 2023).

Kacang hijau

Kacang hijau (Mung Bean) adalah sejenis tanaman budidaya dan palawija yang dikenal luas di daerah tropika. Tumbuhan yang termasuk suku polong polongan (Fabaceae) ini memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber bahan pangan berprotein nabati tinggi. Kacang hijau di Indonesia menempati urutan ketiga terpenting sebagai tanaman pangan legum, setelah kedelai dan kacang tanah. Bentuknya kecil, bulat dan berwarna hijau banyak mengandung vitamin B. Dari biji kacang hijau dapat dibuat kecambah (tauge), umumnya dibuat sebagai campuran makanan selingan, selain itu kacang hijau juga dapat diolah menjadi tepung hungkwe, rempeyek dan

sebagainya. Hasil Olahan Kacang Hijau Beragam produk olahan kacang hijau, antara lain: Kecambah merupakan bentuk olahan yang paling banyak di pasaran, dikonsumsi sebagai sayuran. Proses pembuatannya: perendaman 1 malam (6-8 perkecambahan dalam ruang/ wadah yang lembab) dan gelap selama 4-6 hari (setiap hari diperciki air), Bubur dikonsumsi sebagai makanan selingan/ tambahan, sangat disukai segala tingkat usia. Proses pembuatan: perebusan dengan penambahan santan dan gula, Sari/susu. Bahan pembuatan sari/susu adalah murni kacang hijau atau campuran dengan susu kedelai dengan perbandingan (2:8). Proses pembuatan: perendaman biji 6-8 jam, kukus selama 10 menit, penghancuran dengan air panas (60°C), penyaringan, pemberian gula dan aroma pada bahan yang sudah dibuat, kemudian lakukan perebusan selama 10 menit, Biji kupas kulit. Pembuatan biji kupas kulit dengan menggunakan mesin penyosoh. Proses pembuatan: pengukusan selama 10 menit, pengeringan dalam oven 50°C selama 20- 24 jam, kemudian lakukan penyosohan dan pembersihan. Beberapa produk olahan dhal adalah bakpia dan onde-onde, Tepung. Produk olahan berupa tepung sebagai tepung komposit untuk pembuatan makanan bayi, beragam kue dan roti, tiwul instan, bihun dll. Proses pembuatan: pengukusan selam 10 menit,

pengeringan oven 50°C selama 20-24 jam, penyosohan, penepungan dan pengayakan (Apriyanto, 2022).

Penelitian Meilvie Nora Syawal. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singing. Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden dengan pemberian sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi sebesar $10,5 \pm 0,32$ gr/dl, setelah diberikan intervensi pada masing-masing terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar $11,4 \pm 0,27$ gr/dl. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil p value = 0.000 dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p=0.000 < 0,05$ untuk variabel kadar Hb (0,000). Artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb seseorang terutama ibu hamil (Syawal, 2021).

Penelitian Catur Yulinawati, Siska Pratiwi, at al (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kuala Kampar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 9.978 dan nilai rata-rata (mean) hemoglobin sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 10.561 dengan

selisih mean pretest dan postests yaitu 0,583 sehingga terlihat perbedaan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau (Yulinawati et al., 2023).

Penelitian Heriyanti, et al (2023). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam. Hasil analisis menggunakan Uji T Independent test analisis menunjukkan bahwa selisih mean antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,86 yang artinya rata-rata hemoglobin pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan rata-rata hemoglobin pada kelompok kontrol. Serta diperoleh data sig(2-tailed) 0,000 (Heriyanti et al., 2023).

Jambu biji

Buah jambu biji adalah salah satu buah tropis yang kaya akan nutrisi dan manfaat kesehatan. Bagi ibu hamil, mengonsumsi jambu biji dapat memberikan berbagai keuntungan bagi kesehatan ibu dan janin. Buah jambu biji adalah pilihan makanan yang sangat baik untuk ibu hamil karena kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkannya, jambu biji dapat menjadi tambahan yang lezat dan bergizi dalam diet kehamilan. Berikut manfaat buah jambu biji bagi ibu hamil dan

bagaimana buah ini dapat menjadi bagian penting dari diet selama kehamilan: Jambu biji adalah sumber vitamin C yang sangat baik. Vitamin C berperan penting dalam (Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh: Vitamin C membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang penting bagi ibu hamil untuk melawan infeksi dan penyakit, Mempercepat Penyembuhan: Vitamin ini juga berperan dalam dengan air panas (60°C), penyaringan, pemberian gula dan aroma pada bahan yang sudah dibuat, kemudian lakukan perebusan selama 10 menit, Biji kupas kulit (dhal). Pembuatan biji kupas kulit dengan menggunakan mesin penyosoh. Proses pembuatan: pengukusan selama 10 menit, pengeringan dalam oven 50°C selama 20- 24 jam, kemudian lakukan penyosohan dan pembersihan. Beberapa produk olahan dhal adalah bakpia dan onde-onde, Tepung. Produk olahan berupa tepung sebagai tepung komposit untuk pembuatan makanan bayi, beragam kue dan roti, tiwul instan, bihun dll. Proses pembuatan: pengukusan selam 10 menit, pengeringan oven 50°C selama 20-24 jam, penyosohan, penepungan dan pengayakan (Apriyanto, 2022).

Penelitian Meilvie Nora Syawal. 2023. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten

Kuantan Singing. Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden dengan pemberian sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi sebesar $10,5 \pm 0,32$ gr/dl, setelah diberikan intervensi pada masing-masing terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar $11,4 \pm 0,27$ gr/dl. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil p value = 0.000 dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p=0.000 < 0,05$ untuk variable kadar Hb (0,000). Artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb seseorang terutama ibu hamil (Syawal, 2021).

Penelitian Catur Yulinawati (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kuala Kampar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 9.978 dan nilai rata-rata (mean) hemoglobin sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 10.561 dengan selisih mean pretest dan postests yaitu 0,583 sehingga terlihat perbedaan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau (Yulinawati et al., 2023).

Penelitian Heriyanti, at al (2023). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas

Sambau Kota Batam. Hasil analisis menggunakan Uji T Independent test analisis menunjukkan bahwa selisih mean antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,86 yang artinya rata-rata hemoglobin pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan rata-rata hemoglobin pada kelompok kontrol. Serta diperoleh data sig(2-tailed) 0,000 (Heriyanti et al., 2023).

Jambu biji

Buah jambu biji adalah salah satu buah tropis yang kaya akan nutrisi dan manfaat kesehatan. Bagi ibu hamil, mengonsumsi jambu biji dapat memberikan berbagai keuntungan bagi kesehatan ibu dan janin. Buah jambu biji adalah pilihan makanan yang sangat baik untuk ibu hamil karena kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkannya, jambu biji dapat menjadi tambahan yang lezat dan bergizi dalam diet kehamilan. Berikut manfaat buah jambu biji bagi ibu hamil dan bagaimana buah ini dapat menjadi bagian penting dari diet selama kehamilan: Jambu biji adalah sumber vitamin C yang sangat baik. Vitamin C berperan penting dalam (Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh: Vitamin C membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang penting bagi ibu hamil untuk melawan infeksi dan penyakit,

Mempercepat Penyembuhan: Vitamin ini juga berperan dalam penyembuhan luka dan memelihara kesehatan kulit. Folat (vitamin B9) adalah nutrisi penting selama kehamilan karena: mencegah Cacat Tabung Saraf: Folat berperan dalam perkembangan otak dan sumsum tulang belakang janin, serta dapat membantu mencegah cacat tabung saraf. Mendukung Pembentukan Sel Darah Merah: Folat juga berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia (Rahayu, 2024).

Kurma

Buah kurma merupakan salah satu makanan yang identik dengan bulan Ramadhan. Daging buah yang lembut dan manis memang cocok dikonsumsi sebagai makanan berbuka puasa. Tak hanya mengenyangkan, kurma juga memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita. Di dalam 100 gram buah kurma, terkandung sekitar 280 kalori dan aneka nutrisi seperti: (2–2,5 gram protein, 75 gram karbohidrat, 65 gram gula, 7–8 gram serat, 65 miligram kalsium, 650 miligram kalium, 1mg zat besi, 0,5 miligram zinc, 150 IU vitamin A). Selain nutrisi di atas, buah kurma juga mengandung asam folat, vitamin B, vitamin K, mangan, dan beragam jenis antioksidan, termasuk lutein dan flavonoid. Manfaat yang diperoleh dari kandungan buah kurma adalah baik untuk pencernaan: kurma

mengandung serat pangan yang baik untuk melancarkan pencernaan serta buang air besar. Kurma juga mengandung asam amino yang bermanfaat untuk menstimulasi pencernaan makanan dan membuat pencernaan lebih efisien, yang berarti lebih banyak nutrisi akan diserap oleh sistem pencernaan dan memasuki tubuh untuk penggunaan yang benar. Menjaga kesehatan tulang: buah kurma mengandung mineral seperti, fosfor, kalium, kalsium, dan magnesium, bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang. Selain itu, terdapat juga sekitar 140 miligram kandungan potasium di dalam kurma yang bisa meningkatkan kepadatan tulang dengan mengurangi jumlah kalsium yang dibuang oleh ginjal. Menjaga kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin: Buah kurma juga baik untuk kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Ini karena kurma banyak mengandung nutrisi yang penting untuk kesehatan tubuh ibu hamil dan tumbuh kembang janin, seperti vitamin, mineral, serat, protein, karbohidrat, dan antioksidan. Dengan tercukupinya asupan nutrisi, janin bisa tercegah dari beragam masalah kesehatan, seperti cacat bawaan lahir, kelahiran prematur, atau terlahir dengan berat badan lahir rendah. Buah kurma juga baik untuk menambah energi, sehingga ibu hamil tidak mudah merasa lelah. Menjaga kekebalan tubuh: kurma

ternyata juga bisa berkontribusi untuk menjaga kekebalan tubuh. Hal ini dikarenakan kurma mengandung antioksidan yang berfungsi untuk mencegah peradangan serta radikal bebas. Ada sebanyak 3 jenis antioksidan paling potensial dalam kurma yakni: Flavonoid, Karotenoid, Asam fenolat. Mencegah anemia: kurma mengandung zat besi yang sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah, sehingga mengonsumsi kurma secara rutin dapat menghindarkan Anda dari anemia.

Penelitian Ummy Khairussyifa at al (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia di wilayah kerja Puskesmas Karangdadap Kota Pekalongan. Hasil yang diperoleh pemberian jus jambu biji berpengaruh kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Karangdadap kota Pekalongan

Penelitian Megawati. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty. Hasil uji statistik paired sample t test pada

kelompok kontrol didapatkan P value = $0.115 > 0.05$ dan pada kelompok eksperimen didapatkan P value = $0.004 > 0.05$ Hasil uji statistik pada kelompok kontrol dan eksperimen didapatkan P value = $0.030 < 0.05$.

KESIMPULAN

Zat gizi agar seimbang dilihat dari zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur maka berpedoman pada prinsip gizi seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

SARAN

Diharapkan ibu hamil meningkatkan asupan zat besi melalui makanan dan suplemen, memastikan asupan vitamin C dan asupan asam folat. Menganjurkan penuh gizi seimbang dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah seimbang

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, M. (2022). *Pengetahuan Dasar Bahan Pangan*. Penerbit: CV. AA. Rizky.
- Bakara, A. E., at al (2022). . Efektivitas Olahan Kacang Merah Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan Sorong, Vol 1, No.*

Bandini, at al (2001). *Bayam*. Penebar Swadaya.

Dewi, I. M., at al (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Stikes Wira Husada Kemenristek DIKTI.

Dheny Rohmatika, at al. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringano Title. *Jurnal Kebidanan, Vol. IX, N, 101–212*.

Heriyanti, Amru, at al (2023). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, Vol.1, No., Hal 323-337*. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.787](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.787)

Idrus, N. Al, at al (2024). Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia. *Jurnal Menara Medika, Vol 6 No 2*.

Jamil, M. U., at al. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia. *Malahayati Health Student Journal, Volume 3 N, Hal 3024-3029*.

Kemenkes, R. (2014). *Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Promosi Kesehatan Kemnkes.

Kesehatan, K. D. J. P. (2022). *Mengintip Khasiat Kurma Bagi Tubuh*. . Instalasi Promosi Kesehatan - RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.

Khairussyifa, U., at al. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia di wilayah kerja Puskesmas Karangdadap Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, Volume 6 N, hlm 91-95*.

Lakabui, D. F. (2021). *Teknik Budidaya Tanaman Bayam (Amaranthus SPP) di Kelurahan Moru Kecamatan Alor Barat Daya Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) Kementerian Pertanian Badan Penyuluhan dan Pembangunan SDM Pertanian Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan (SMP-PP) Nege*.

Megawati. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty Tahun 2020*.

Paramita, F. (2019). *Gizi Pada Kehamilan*. Wineka Media.

Rahayu, S. (2024). *Manfaat Buah Jambu Biji bagi Ibu Hamil* (E. B. Rasidi (ed.).

Syawal, M. N. (2021). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singing*.

Umami, R., et al (2021). *Pengaruh Serbuk Instan Kacang Merah(Phaseolus Vulgaris L) Sebagai Terapi Adjuvant Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Edisi 1*. Diterbitkan:Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

Yulinawati, C., et al. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kuala Kampar. *Jurnal Promotif Preventif.*, Vol. 6, No, Hal. 512 – 518.