

PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL**Eka Fitri Eni¹, Norif Didik Nur Imanah², Ellyzabeth Sukmawati³, Septi Tri Aksari⁴**
¹²³⁴ STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

SUBMISSION TRACKSubmitted : 14 Agustus 2024
Accepted : 19 Agustus 2024
Published : 20 Agustus 2024**KEYWORDS***anemia, date palm juice, hemoglobin, pregnancy.***CORRESPONDENCE**

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail:

ekhafithrieni@gmail.com¹, norifdidiknur@gmail.com², sukmaqu87@gmail.com³, septiaksari@yahoo.co.id⁴.**A B S T R A C T**

Anemia is one of the problems that occurs during pregnancy which can be caused by a lack of iron which is needed for the formation of hemoglobin. Anemia is characterized by the characteristics of feeling easily tired, weak, pale, dizzy and heart palpitations. Treatment of anemia in pregnant women can be done with non-pharmacological measures, namely by administering date palm juice. This research aims to determine the effectiveness of giving date palm juice to increase hemoglobin in pregnant women using qualitative research with a case study approach and data sources and types of data using interviews, examination and observation. The implementation technique was carried out by Mrs. S by giving 10ml of date juice consumed 3 times a day before eating or the equivalent of 1 tablespoon and carrying out an evaluation after 7 days of giving date palm juice and the results showed that there was an increase in hemoglobin levels after being given date palm juice, marked by an increase in hemoglobin levels to 10.7 gr/dl, so that giving date palm juice has an impact on increasing hemoglobin levels.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**PENDAHULUAN**

Menurut data *WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)* pada tahun 2020, diperkirakan diseluruh dunia sekitar 32 juta Wanita hamil mengalami anemia dan sekitar 496 juta Wanita tidak hamil mengalami anemia, sedangkan prevalensi kejadian anemia diindonesia terjadi sebesar 42% (Lestari et al., 2023). Anemia pada kehamilan di Indonesia meningkat menjadi 48,9%, sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 43,5% (Wulandari et al., 2023).

Anemia adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, mengubahnya menjadi hemoglobin,

menyebarkan ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen (Husna & Saputri, 2022). Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal (Astuti, 2023).

Ibu hamil anemia adalah ibu hamil dengan kadar Hb < 11,0 g/dl pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 g/dl pada trimester II. Penyebab anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh (Eriza et al., 2023). Kehamilan sangat rentan mengalami terjadinya anemia defisiensi besi, penyebab anemia defisiensi besi pada kehamilan yaitu terjadi peningkatan volume darah sampai 35%, yang menyebabkan terjadinya hemodilusi pertambahan darah tidak sebanding pertambahan plasma sehingga terjadi

pengenceran darah sehingga kadar HB mengalami penurunan (Rohmatika et al., 2022).

Anemia dalam kehamilan mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Handayani & Sugiansih, 2022). Dampak negatif dari anemia pada ibu bisa terjadi abortus, kelahiran prematur, perdarahan, mudah terjadi infeksi dan bahkan terjadi ketuban pecah dini. Pada saat persalinan bisa terjadi kelainan his, kala 1 memanjang, partus lama, perdarahan post partum. Selain dampak buruk bagi ibu anemia juga bisa berdampak bagi janin berat badan lahir rendah, kekurangan oksigen dalam kandungan, dan gagal napas secara spontan dan teratur dapat terjadi cacat bawaan (Simbolon & Sitompul, 2022).

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sari kurma. Sari kurma termasuk pangan yang kaya akan karbohidrat, serat pangan, protein, mineral dan vitamin B kompleks seperti tiamin (B1), riboflavin (B2), niasin (B3), pantotenat (B5), piridoksin (B6), dan folat (B9), selain itu, buah serta biji kurma kaya akan fitokimia, seperti fenolat, antosianin, karotenoid, tokoferol, tokotrienol, dan fitosterol (Gondokesumo & Susilowati, 2021). Sari kurma merupakan olahan dari kurma yang sudah dihaluskan dan diambil sarinya yang berbentuk kental berwarna kehitaman dan memiliki rasa yang manis sari kurma merupakan salah satu hasil produksi dari buah kurma yang kaya akan zat besi yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin (Dian Abdillah et al., 2020).

Ibu hamil sangat rentan mengalami anemia, salah satunya yaitu terjadi pada Ny. S, yang merupakan ibu hamil yang sudah pernah melahirkan 1 kali serta tidak pernah keguguran sebelumnya. Kehamilan Ny. S saat ini berusia 35 minggu 4 hari yang sudah termasuk kedalam trimester III dan didapatkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ibu 10,0 gr/dl yang sudah termasuk dalam anemia ringan, Ny. S mengatakan pada kehamilan sebelumnya tidak memiliki riwayat anemia. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil”.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan data kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Asuhan ini dilaksanakan pada tanggal 1 sampai 7 Februari 2024. Subjek dari penelitian ini yaitu Ny. S umur 37 tahun G2P1A0 yang bertempat tinggal di kecamatan Maos dengan keluhan ibu sering merasa lemas dan cepat lelah. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, pengamatan secara langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan sari kurma yang dikonsumsi 3 kali sehari sebelum makan sebanyak 10 ml atau setara dengan 1 sendok makan, pemberian sari kurma dilakukan selama 7 hari dan evaluasi dilakukan pada hari ke 7 pemberian sari kurma.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik ibu

Umur	37 tahun
------	----------

Pendidikan	SD
paritas	1 kali
Jenis kelamin	Perempuan
Pekerjaan	IRT

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur ibu saat ini 37 tahun yang sudah termasuk dalam resiko tinggi kehamilan dan didapatkan bahwa Pendidikan terakhir ibu adalah SD, rendahnya Pendidikan ibu bisa menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi sebagai salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia.

Tabel 2. Kadar hemoglobin ibu pasca pemberian sari kurma

Pemberian sari kurma	Kadar hemoglobin	Keluhan
Sebelum	10,0 gr/dl	mudah lelah dan lemas
Sesudah	10,7 gr/dl	Sudah tidak ada keluhan

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu sebelum diberikan intervensi terendah yaitu 10,0 gr/ dl yang termasuk kedalam kategori anemia ringan dengan keluhan Ny .S sering merasa mudah lelah dan lemas, kemudia setelah diberikan intervensi kadar hemoglobin pada Ny . S meningkat menjadi 10,7 gr/dl dengan keluhan yang sering ibu rasakan yaitu mudah lelah dan lemas sudah jarang dirasakan oleh ibu.

PEMBAHASAN

Wawancara dilakukan pada Ny S dengan didapatkan hasil anamnesa yaitu ibu berumur 37 tahun, umur ibu saat ini termasuk dalam resiko tinggi kehamilan. Hal tersebut berdasarkan sumber teori ibu hamil dengan umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun termasuk dalam resiko tinggi kehamilan, didapatkan juga Pendidikan terakhir ibu SD, kurangnya pengetahuan ibu menganai kebutuhan gizi dan pentingnya pemenuhan zat besi bagi ibu hamil bisa dikarenakan kurangnya pendidikan ibu yang menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu mengenai

pentingnya pemenuhan gizi pada masa kehamilan. Menurut penelitian (Pratama, 2023) Salah satu upaya untuk menghindari terjadinya anemia yaitu dengan meningkatkan status gizi pada ibu hamil adalah dengan peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pentingnya kecukupan gizi.

cara mengatasi anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan memberikan asuhan komplementer. Penulis memberikan asuhan komplementer berupa sari kurma kepada Ny. S yang dapat dikonsumsi 3 kali sehari sebanyak 10 ml atau setara dengan 1 sendok makan yang diberikan rutin selama 6 hari. Cara mengkonsumsi sari kurma yang dianjurkan oleh penulis kepada Ny. S yaitu dikonsumsi sebelum makan.

Pada hari pertama dan hari kedua mengkonsumsi sari kurma didapatkan hasil ibu masih merasa sering lelah dan lemas berdasarkan pemeriksaan HB belum terjadi peningkatan kadar HB pada ibu. Meskipun belum terdapat peningkatan kadar HB pada ibu tetapi kandungan zat besi yang tinggi dalam sari kurma diharapkan dapat meningkatkan kadar HB pada ibu. Sesuai dengan penelitian (Neni & Mariza, 2023) Sari kurma dapat mengatasi anemia selain dikarenakan oleh kandungan zat besinya yang tinggi sari kurma juga banyak mengandung vitamin A dan B yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi hemoglobin dalam sum sum tulang belakang. Mengkonsumsi sari kurma setiap hari sebelum makan dapat dikatakan baik untuk tubuh.

Wawancara dilakukan pada hari keempat setelah Ny. S mengkonsumsi sari kurma 3 kali sehari sebanyak 10 ml atau setara dengan satu sendok makan didapatkan hasil bahwa Ny. S merasa keluhan sering lelah dan lemas sudah

berkurang dan Ny. S mengatakan merasa sudah lebih baik dan berdasarkan hasil pemeriksaan pada Ny.S didapatkan kadar HB sebesar 10,3gr/dl, yang mana terdapat peningkatan kadar HB dari hari pertama dan hari kedua. Hal ini sejalan dengan penelitian (Franshisca Sihombing, 2023a) dengan judul *Asuhan Kebidanan Pemberian Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun*. Bahwa sari kurma yang diberikan sebanyak 3 kali sehari dapat membantu meningkatkan kadar HB ibu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sari kurma yang dikonsumsi secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu.

Kunjungan kehamilan pada hari ketujuh. Ny.S mengatakan selama tujuh hari mengkonsumsi sari kurma merasa sudah jauh lebih baik dari sebelumnya keluhan yang biasa ibu rasakan yaitu sering lelah dan merasa lemas sudah jarang dirasakan lagi oleh ibu. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar HB Ny.S pada hari ketujuh sebesar 10,7 gr/dl. Berdasarkan penelitian (Dahliansyah et al., 2023) dengan judul *Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) dan Ekstrak Belimbing Wuluh (Averhoa Blimbi L.) Terhadap Kadar Hemoglobin Darah (HB) Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya*. *Bahwa terdapat pengaruh dari pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan peningkatan sebesar 0,39 dengan nilai p-value sebesar 0,000*. Dengan rata rata peningkatan kadar hemoglobin sesudah diberikan sari kurma tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan kadar hemoglobin ibu dengan pemberian sari kurma.

Sari kurma banyak mengandung protein, lemak dan karbohidrat. Sari kurma mengandung berbagai vitamin,

mineral, antioksidan dalam penyerapan besi di dalam tubuh, berkaitan erat dengan lingkungan asam yang membantu penyerapan zat besi, yang terjadi di bagian pertama dan kedua dari usus kecil. Oleh karena itu penyerapan besi ditingkatkan dengan pemberian bersama senyawa asam, seperti Vitamin C atau asam askorbat. Vitamin C yang terkandung dalam sari kurma juga dapat meningkatkan penyerapan besi terutama dengan mereduksi besi ferri menjadi besi ferro. Selain dari perannya dalam pengubah Ferri menjadi Ferro sebelum penyerapan usus, vitamin C juga mengatur homeostasis besi dengan menghambat ekspresi hepcidin (misalnya, dalam sel HepG2), menjadikan vitamin C berpotensi membantu melemahkan defisiensi besi (Franshisca Sihombing, 2023b).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada Ny. S yang diberikan intervensi sari kurma selama 7 hari, dimana pemeriksaan kadar HB pada kunjungan pertama sebelum dilakukan intervensi diperoleh hasil HB 10,0gr/dl yang mana termasuk dalam anemia ringan, pada kunjungan ketujuh setelah diberikan intervensi selama 7 hari diperoleh kadar HB sebesar 10,7gr/dl. Maka dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi sari kurma secara rutin 3 kali sehari sebanyak 1 sendok dapat membantu meningkatkan kadar HB pada ibu hamil. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Audrias et al., 2021) dengan judul *pemberian sari kurma dapat meningkatkan kadar hb pada ibu*. *Menunjukkan bahwa terdapat rata rata peningkatan kadar hemoglobin. Rata rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,3 gr/dl sedangkan setelah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,2gr/dl. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian*

sari kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu.

Kasus Ny. S dengan pemberian sari kurma diketahui efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Yunitasari et al., 2021) mengatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemberian sari kurma yang rutin dikonsumsi setiap hari 3 kali sehari sebanyak 10 ml atau setara dengan 1 sendok makan yang diberikan selama 7 hari berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penerapan asuhan komplementar ini dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya komplikasi komplikasi yang dapat disebabkan oleh anemia.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti lainnya yaitu mengenai pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan indikator penelitian lainnya yang lebih baik lagi. Juga diharapkan dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan kepada pasien untuk dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan juga bisa menjadi wawasan mengenai manfaat sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin sehingga dapat mengurangi terapi farmakologi yang dapat menimbulkan efek samping kepada ibu hamil.

KEPUSTAKAAN

- 'Aisyah, S. N. Q., Azka, A., & Margiyati, M. (2023). Status Pekerjaan, Pola Makan, Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2). <https://doi.org/10.52742/Jgkp.V4i2.140>
- Antari, G. Y., & Nudhira, U. (2021). Analisis Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.53770/Amhj.V1i3.52>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 5(2). <https://doi.org/10.35971/Jjhsr.V5i2.17341>
- Audrias, A., Maternity, D., Yuliasari, D., & Mariza, A. (2021). Pemberian Sari Dapat Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4). <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i4.4888>
- Bria, G. E., & Nur Rohmah, F. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.37831/Kjik.V11i1.259>
- Dahlansyah, D., Ginting, M., & Hariyadi, D. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Ekstrak Belimbing Wuluh (Averhoa Blimbi L.) Terhadap Kadar Hemoglobin Darah (Hb) Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya. *Jurnal Surya Medika*, 9(3). <https://doi.org/10.33084/Jsm.V9i3.6522>
- Dian Abdillah, A., Khoirun Nisa, R., Program Studi Kesehatan Masyarakat S-, S., & Jenderal Achamd Yani Cimahi, Stik. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Komersial Terhadap Kadar Hemoglobin Mencit (Mus Musculus) Betina. *Pin-Litamas*, 2(1).

- Eriza, E., Safariyah, E., & Makiyah, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lembursitu Kelurahan Lembursitu Kota Sukabumi. *Journal Of Public Health Innovation*, 4(01).
<https://doi.org/10.34305/Jphi.V4i01.822>
- Franshisca Sihombing, S. (2023a). Asuhan Kebidanan Pemberian Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. 14(1).
- Franshisca Sihombing, S. (2023b). ASUHAN KEBIDANAN PEMBERIAN SARI KURMA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN. 14(1).
- Ginting, R. Y., & Wahyu, Y. (2023). Pemeriksaan Hemoglobin Pada Petugas SPBU Di Daerah Glugur Rimbun Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.36490/Journal-Jps.Com.V6i1.36>
- Gondokesumo, M. E., & Susilowati, R. W. (2021). Potensi Kurma Sebagai Sumber Nutrasetikal Dan Pangan Fungsional. *Jfionline | Print ISSN 1412-1107 | E-ISSN 2355-696X*, 13(2).
<https://doi.org/10.35617/Jfionline.V13i2.116>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(2).
<https://doi.org/10.24853/Myjm.2.2.76-89>
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
<https://doi.org/10.25008/Altifani.V2i1.197>
- Lestari, F., Zakiah, L., & Ramadani, F. N. (2023). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di BPM Bunda Helena Bukit Cimanggu Kota Bogor. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(1).
<https://doi.org/10.35842/Formil.V8i1.463>
- Lubis, C. F., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2023). Review Artikel: Analisis Pengaruh Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*, 6(1).
<https://doi.org/10.36490/Journal-Jps.Com.V6i1.10>
- Murhadi, T., & Iklima Hayati, Z. (2023). VOL 2 NO 1 / FEBRUARI. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.7673091>
- Neni, N., & Mariza, A. (2023). PROGRAM KREATIFITAS MAHASISWA DALAM PEMBUATAN OLAHAN SARI KURMA DAN BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI DESA SUKAJAYA. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1).
<https://doi.org/10.33024/Jpm.V5i1.10276>
- Pratama, R. N. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA EDUKASI AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI DALAM KEHAMILAN. *Masker Medika*, 11(2).
<https://doi.org/10.52523/Maskermedika.V11i2.547>
- RISMAYANI, R., & MAULANI, N. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL DI BPM WILAYAH KERJA KOTA BENGKULU. *Journal Of Midwifery*,

- 11(1).
<https://doi.org/10.37676/Jm.V11i1.4209>
Rohmatika, D., Prastyoningsih, A., Nurlaly, A. F., Hapsari, E., Widyastutik, D., & Wijayanti, W. (2022). MEDIA BUKU SAKU (PAMIL) UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA KEHAMILAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
<https://doi.org/10.34035/Jk.V13i2.848>
- Samsinar, & Dewi Susanti. (2020). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(1).
<https://doi.org/10.56861/Jikkbh.V6i1.19>
- Simbolon, J. L., & Sitompul, E. S. (2022). The Influence Of Anemia History In Pregnant Mothers Towards The Growth And Development Of Infants. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1).
<https://doi.org/10.30604/Jika.V7is1.1302>
- Sri Wulandari Rahman, Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2).
<https://doi.org/10.52742/Jgkp.V4i2.177>
- Thomas, N. A., Djuwarno, E. N., & Pakaya, S. (2023). Edukasi Dan Inovasi Keripik Bayam Sehat Sebagai Alternatif Pangan Ibu Hamil Pencegah Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society*, 1(3).
<https://doi.org/10.37905/Phar.Soc.V1i3.18630>
- Wulandari, A., Octaviani, D. A., & Fajrin, R. (2023). HEALTH EDUCATION OF ANEMIA IN PREGNANT WOMEN USING POCKETBOOK MEDIA ON INCREASING KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND COMPLIANCE WITH FE TABLET CONSUMPTION / PENDIDIKAN KESEHATAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA BUKU SAKU TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE. *Journal Of Applied Health Management And Technology*, 5(3).
<https://doi.org/10.31983/Jahmt.V5i3.9982>
- Yunitasari, A., Yantina, Y., Siti Lathifah, N., Kurniasari, D., Studi Kebidanan, P., & Malahayati Bandar Lampung Lampung, U. (2021). PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL. In *MJ (Midwifery Journal)* (Vol. 1, Issue 4).