Nerspedia
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444
@ Nerspedia 2021

Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Tomat : Studi Kasus Anemia dalam Kehamilan

Siti Yuliana, Endang Pertiwiwati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714
Email korespondensi: yullyyusran@gmail.com

ABSTRAK
Anemia zat besi pada kehamilan, dimana kadar Hb (hemoglobin) <11 g/dL pada trimester I dan III serta <10,5 g/dL pada trimester II. Upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil bisa dilakukan dengan terapi komplementer menggunakan kombinasi jus bayam dan tomat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian asuhan keperawatan pada Ny. M dengan anemia di kehamilan trimester III melalui intervensi pemberian kombinasi jus bayam dn tomat. Penelitian menggunakan *pretest-posttest* diberikan kombinasi jus bayam dan tomat selama 7 hari berturut-turut kepada Ny. M yang diminum sesudah makan siang. Pengukuran kadar hemoglobin terhadap Ny. M menggunakan alat pengukur Hb (*easy touch*). Adanya peningkatan kadar hemoglobin Ny. M dari 9,3 g/dL menjadi 14,0 g/dL setelah diberikan kombinasi jus bayam dan tomat. Pemberian kombinasi jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia. Terapi komplementer ini dapat disarankan sebagai penanganan anemia dalam kehamilan secara non farmakologi.

Kata-Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Kombinasi Jus Bayam dan Tomat, Terapi Komplementer.

ABSTRACT
Iron anemia in pregnancy, where the Hb (hemoglobin) level is <11 g / dL in the first and third trimesters and <10.5 g / dL in the second trimester. Efforts to increase hemoglobin levels for pregnant women can be done with complementary therapies using a combination of spinach and tomato juice. The purpose of this study was to determine the effect of giving nursing care to Mrs. M with anemia in the third trimester of pregnancy through the intervention of a combination of spinach and tomato juice. The study used a pretest-posttest given a combination of spinach and tomato juice for 7 consecutive days to Mrs. M taken after lunch. Measurement of hemoglobin levels for Mrs. M uses an Hb gauge (easy touch). An increase in the hemoglobin level of Mrs. M from 9,3 g/dL to 14,0 g/dL after being given a combination of spinach and tomato juice. Giving a combination of spinach and tomato juice can increase hemoglobin levels in pregnant women who suffer from anemia. This complementary therapy can be suggested as a non-pharmacological treatment of anemia in pregnancy.

Keywords: *Anemia, Pregnant Women, Combination of Spinach and Tomato Juice, Complementary Therapy.*
Cite this as: Yuliana, S., Pertiwiwati., E. Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Tomat : Studi Kasus Anemia dalam Kehamilan. Nerspedia. 2021;3(2): 260-267.

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan di lahan basah adalah kesehatan pada ibu hamil (1). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kehamilan adalah anemia. Anemia zat besi pada kehamilan, dimana kadar Hb (hemoglobin) <11 g/dL pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 g/dL pada trimester II (2). Anemia yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada ibu dan bayi yang akan dilahirkan (3).

Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018) (4). Di Kalimantan Selatan (2018) menunjukkan ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan berkisar 81,3% dari target 98% (5). Sedangkan di Kabupaten Banjar (2020), cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet besi sebesar 92,58%

(Fe1) dan 81,55% (Fe3). Cakupan pada tahun 2019 sebesar 94,67% (Fe1) dan 81,59% (Fe3) (6). Di Puskesmas Martapura Barat Kabupaten Banjar masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia (Hb < 11 g/dL).

Pada tahun 2021, cakupan ibu hamil yang Hb nya < 11 g/dL berjumlah 114 ibu hamil. Sedangkan di desa Sungai Rangas Ulu, jumlah ibu hamil yang Hb nya < 11 g/dL berjumlah 5 orang dari jumlah ibu hamil keseluruhan sebanyak 18 orang. Pada tahun 2020, cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet besi sebesar 83,9% (Fe1) dan 87,2% (Fe3). Cakupan tahun 2019 sebesar 84% (Fe1) dan 80,7% (Fe3). Pada tahun 2021, selama tiga bulan terakhir (Januari-Maret), di Puskesmas Martapura Barat jumlah ibu hamil yang Hb nya < 11 g/dL berjumlah 34 orang dengan jumlah ibu hamil keseluruhan sebanyak 164 orang. Sedangkan di desa Sungai Rangas Ulu Hb < 11 g/dL berjumlah 13 orang dengan jumlah ibu hamil keseluruhan 37 orang. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Martapura Barat yang mengalami kurang gizi dan anemia yang masih harus mendapatkan perawatan.

Upaya pemerintah dalam melakukan penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan melakukan program memberikan 90 tablet Fe selama periode kehamilan. Perlakukan yang sama diberikan 90 tablet Fe selama kehamilan antara ibu hamil yang normal. Hal ini diperkuat dengan penelitian Listyowati (7), Sunarti dan Ratnasari (8), Zaimy, Amir, dan Lipoeto (9), dan Ratih (10) menyatakan bahwa pemberian tablet zat besi (Fe) dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Selain itu upaya meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil bisa dilakukan dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang tidak mempunyai disiplin ilmu khusus, dimana dianggap terapi utama oleh beberapa masyarakat dan serta profesional kesehatan, tetapi dianggap sangat kontroversial oleh orang lain (11, 12). Salah satu terapi komplementer bagi ibu hamil untuk meningkatkan Hb yaitu pemberian makanan yang banyak mengandung zat besi seperti bayam dan tomat (13, 14).

Penelitian Maljeti, Mapawang dan Korompis (13) menunjukkan pemanfaatan bayam sebagai tambahan dari suplemen zat besi pada ibu hamil dapat meningkatkan Hb pada ibu hamil anemia. Merida, Misrawati dan Wasisto (14) menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mengkonsumsi jus bayam dan tomat rerata kenaikan hemoglobin 0,01 g/dL sebanyak 15 responden dan ibu hamil yang mengkonsumsi jus bayam dan tomat memiliki rerata kenaikan hemoglobin 0,47 g/dL

Berdasarkan wawancara dan pengkajian kepada salah satu ibu hamil yang mengalami anemia di desa Sungai Rangas Ulu pada tanggal 22-24 April 2021, didapatkan hasil bahwa Ny. M sedang hamil dengan usia kandungan 28-29 minggu (trimester III) di Desa Sungai Rangas Ulu Kecamatan Martapura Barat, Ny. M tidak mempunyai keluhan yang berarti, tetapi dari buku KIA yang dimiliki terlihat jumlah HB Ny. M sebesar 9,3 g/dl. Ny. M kadang-kadang merasa lemas, pegal-pegal dan kadang-kadang merasa pusing. Dari uraian di atas, maka penulis merasa perlu melakukan intervensi pemberian terapi komplementer kombinasi jus bayam dan tomat untuk meningkatkan hemoglobin pada Ny. M yang hamil trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian asuhan keperawatan pada Ny. M dengan anemia di kehamilan trimester III melalui intervensi pemberian kombinasi jus bayam dn

tomat di Desa Sungai Rangas Ulu wilayah Kecamatan Martapura Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan *pretest-posttest* diberikan kombinasi jus bayam dan tomat selama 7 hari berturut-turut kepada Ny. M di hari ke 8 dilakukan pengukuran kadar hemoglobin dengan menggunakan alat pengukur Hb (*easy touch*). Sebelum melakukan intervensi komplementer, sehari sebelumnya, terlebih dahulu mengukur kadar hemoglobin Ny. M dengan menggunakan alat *easy touch*. Kadar hemoglobin Ny. M menunjukkan angka 9,5 g/dL. Sebelum dilakukan intervensi unggulan, satu hari sebelumnya, Ny. M diberikan pengetahuan mengenai anemia pada ibu hamil dan manfaat herbal terutama bayam dan tomat dalam mengatasi anemianya selain tablet Fe. Ny. M diberikan *leaflet* yang berisi penjelasan tentang pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, perawatan dan pencegahan anemia pada kehamilan. Ny. M juga diberikan penjelasan tentang kandungan sayur bayam dan tomat untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Pada hari pertama, mahasiswa kembali menjelaskan kandungan jus bayam dan tomat untuk mengatasi anemia dan menjelaskan cara membuat jus kombinasi bayam dan tomat. Mahasiwa juga langsung mencontohkan cara membuat jus kombinasi bayam dan tomat. Sebelum meminum kombinasi jus bayam dan tomat Ny. M meminta untuk ditambahkan gula pada jus, setelah itu Ny. M langsung meminum jus tersebut.

Pada hari ke 2, Ny. M diminta untuk mempraktikkan langsung pembuatan jus kombinasi bayam dan tomat. Kemudian mahasiswa bersama Ny. M membuat kesepakatan waktu untuk Ny. M meminum jus bayam dan tomat. Sesuai dengan permintaan Ny. M, maka disepakati jadwal meminum jus bayam dan tomat dilakukan sesudah makan siang pada jam 12-1 siang. Pada hari ke 3 sampai hari ke 7 Ny. M melakukan sendiri pembuatan kombinasi jus bayam dan tomat dan meminum jus tersebut setelah makan siang. Sehari setelahnya dilakukan pengukuran kadar hemoglobin Ny. M.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin Ny. M dari 9,3 g/dL menjadi 14,0 g/dL setelah diberikan kombinasi jus bayam dan tomat selama 7 hari berturut-turut yang diminum sesudah makan siang. Mahasiswa melakukan intervensi unggulan selama 7 hari berturut-turut. Kombinasi daun bayam hijau dengan kandungan zat besinya yang tinggi dan tomat dengan kandungan vitamin C yang mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat (14;15).

Anemia pada kehamilan adalah kadar hemoglobin dalam darah < 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, dan < 10,5 g/dL pada trimester kedua (15). Menurut penelitian Merida, Misrawati dan Wasisto (14) anemia yang paling sering ditemui adalah akibat defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berkaitan. Penanganan yang biasanya dilakukan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan 60 mg tablet Fe dan 50 nanogram asam folat selama kehamilan. Terapi zat besi ini dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer yang berasal dari herbal, dua diantaranya adalah bayam dan tomat (14, 15).

Menurut *World Healthiests Food Rating*, sayur bayam merupakan tumbuhan hijau yang banyak mengandung zat besi (Fe)

yaitu 6,43 mg per 180 gram, dan tidak ada satu pun zat yang dapat membahayakan tubuh yang terkandung pada bayam (16). Daun bayam hijau (*Amaranthus hybridus L*) memiliki kandungan zat besi (Fe) yang sangat tinggi. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal (14). Zat besi merupakan mineral yang sangat dibutuhkan dalam proses hemopoesis, namun zat besi merupakan zat yang sulit diserap oleh tubuh. Pada proses pencernaan, besi mengalami proses reduksi dari bentuk feri (Fe3+) ke fero (Fe2+) agar mudah diserap (15).

Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, kandungan vitamin A, B2, B6, B12, C, K, mangan, magnesium, zat besi, kalsium, kalium, fosfor,serat dan betakaroten. Selain itu bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan pada anemia. Bayam hijau mudah diolah menjadi berbagai macam makanan dibanding dengan bahan makanan lain dan mudah didapat. Kadar besi tersebut dapat membantu pembentukan hem dan globin dalam tubuh (15).

Asam organik seperti asam askorbat (vitamin C) dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali. Sumber vitamin C sebagian besar berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan (17). Salah satu buah yang memiliki vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan adalah tomat. Kandungan tomat dalam 180 gram adalah 24,66 mg vitamin C, 0,49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat. Asam folat sangat dibutuhkan oleh ibu hamil karena kebutuhan asam folat pada saat hamil akan meningkat dari biasanya (18).

Pemberian kombinasi jus bayam dan tomat merupakan intervensi unggulan yang dipilih oleh mahasiswa terkait anemia ringan di kehamilan trimester ketiga yang dialami oleh Ny. M. Dengan pemberian kombinasi jus bayam dan tomat dengan kandungan zat besi yang tinggi dan tomat dengan kandungan vitamin C yang mempercepat absorbsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin akan meningkat (15).

Pemenuhan gizi dan nutrisi yang cukup merupakan salah satu cara untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi tersebut salah satunya adalah pemenuhan zat besi (Fe) baik melalui pemberian tablet Fe dan terapi herbal diantaranya kombinasi bayam dan tomat. Penelitian ini sejalan dengan Meylawati, dkk (15) menunjukkan pemberian terapi kombinasi jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Merida, Misrawati dan Wasisto (14) bahwa ada perbedaan yang relevan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus bayam dan tomat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rohmantika dan Umarianti (19) yang berjudul efektifitas pemberian ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Fitriani, Evayanti dan Isnaini (20) menunjukkan ada pengaruh pemberian jus tomat terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil. Sulung dan Hartini (21) menyatakan efektifnya jus tomat untuk meningkatan kadar Hb ibu hamil dikarenakan oleh jus tomat yang mengandung zat besi yang dapat

membantu penyerapan besi serta mengandung banyak vitamin dan zat yang dibutuhkan saat kehamilan.

Gizi sangat diperlukan untuk kesehatan ibu, kualitas kehamilan dan keselamatan bayi. Kebutuhan ibu selama kehamilan ialah 800-1000 mg zat besi, diantaranya 300 mg untuk janin plasenta, 500 mg untuk pertambahan eritrosit ibu, dan dan 200 mg hilang melalui saluran cerna, urin maupun kulit (22). Dengan demikian ibu membutuhkan tambahan sekitar 2-3 mg zat besi/hari. Ibu hamil memerlukan banyak makanan tambahan diantaranya yaitu protein, vitamin C dan zat-zat besi dibanding wanita biasa. Apabila ibu hamil sampai kekurangan gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi karena dalam kehamilan keperluan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Selain itu kebutuhan zat gizi selama hamil diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan jaringan lainnya (20).

Terapi komplementer lain yang bisa meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia selain kombinasi jus bayam dan tomat menggunakan sayur-sayuran dan buah-buahan lain seperti kombinasi jus bayam, jeruk sankis dan madu (23), kombinasi jus tomat dan jeruk (21), kombinasi jus bayam dan jambu biji (24), ekstrak daun kelor (25), jus strawberry (26), jus jambu biji (27;28;29), jus kacang panjang (30), kombinasi jus jambu biji merah dan madu (31), jus buah bit (32;33), konsumsi telur ayam kampung rebus (34), jus bayam merah (35), agar-agar dan jus buah naga (36), pisang ambon (37), jus buah naga (38), kombinasi jus jambu biji merah dan kurma (39), dan lain-lain.

Keterbatasan dalam dalam implementasi yang diberikan yaitu waktu yang terbatas sehingga mahasiswa tidak bisa mengikuti klien sampai akhir masa kehamilan dan melahirkan. Keterbatasan waktu juga akan mempengaruhi pemberian kombinasi jus bayam dan tomat kepada klien, karena bisa saja tidak dilanjutkan kembali oleh klien karena malas membuat dan meminum jus bayam dan tomat setelah mahasiswa selesai praktik dan tidak berkunjung.

PENUTUP

Asuhan keperawatan pada Ny M dilakukan selama 12 hari. Pengkajian dilakukan selama 3 hari, intervensi dilakukan selama 7 hari dan evaluasi dilakukan melalui pengukuran Hb pada Ny M melalui akat pengukur Hb (*easy touch Hb*) dengan jumlah Hb pada saat evaluasi adalah 14,0 g/dL, dimana pemberian kombinasi jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia.

Saran bagi puskesmas/perawat komunitas perlu mengembangkan media promosi kesehatan terkait anemia pada ibu hamil dan penyuluhan pada msyarakat khususnya kelompok ibu hamil dengan masalah anemia pda kehamilan. Media penyuluhan harus disesuaikan dengan tingkat pendidikan ibu hamil dan keluarga sehingga efektifitas penyampaian informasi dapat berjalan dengan optimal. Perawat kesehatan masyarakat dari puskesmas perlu mengoptimalkan pembinaan keluarga dengan ibu hamil yang mengalami anemia melalui asuhan keperawatan keluarga secara rutin dan berkesinambungan, serta melibatkan institusi pendidikan keperawatan dalam penemuan kasus-kasus masalah pada kehamilan.

KEPUSTAKAAN

1. Effendi FM. 2009. *Keperawatan kesehatan komunitas: teori dan praktek dalam keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika;

2. Tuyu SO. Hubungan perilaku mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Amurang. GIZIDO. 2013;5(1):45-49.

3. Manuaba. *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan, edisi 3*. Jakarta: EGC; 2011.

4. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Laporan hasil riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

5. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. *Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan.* Banjarmasin: Dinas Kesehatan; 2018.

6. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. *Profil kesehatan Kabupaten Banjar*. Martapura: Dinas Kesehatan; 2020.

7. Listyowati E. *Hubungan kepatuhan konsumsi Fe (Sulfas Ferrous) dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III (Studi di Puskesmas Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro).* [Internet]. 2020; 23 (Mei 2021). Available from: http://repo.stikesicme-jbg.ac.id.

8. Sunarti, Ratnasari EE. Kadar Hemoglobin (Hb) ibu hamil pre dan post pemberian tablet zat besi (Fe) di UPTD Puskesmas Kecamatan Sananwetan Kota Blitar. *Jurnal Keperawatan Malang*. 2020;5(1):17-30.

9. Zaimy S, Amir A, Lipoeto NI. 2018. Pengaruh pemberian terapi tablet besi dan asam folat terhadap perubahan red cell distribution width pada ibu hamil yang anemia. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 9(2):101-110.

10. Ratih RH. 2017. Pengaruh pemberian tablet zat besi (Fe) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia. *JOMIS* (*Journal Of Midwifery Science*),1(1):30-34.

11. College of Nurses of Ontario. 2009. *Practice guidline: complementary therapies.* Toronto.

12. Rufaida Z, Lestari SWP, Sari DP. 2018. *Terapi komplementer.* Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto.

13. Maljeti M, Mapawang AL, Korompis M. 2017. The effect of spinach capsules (ammanthus tricolosl) to increase thu level oh hemoglobin, (hb) in pregnant women in mahia village, central, tombelo sub district north halmahera regency. *International jurnal of health medicine and current research*, 2(3):558-562.

14. Merida N, Misrawati, Wasisto U. *Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia*. [Internet]. 2014; 2 (Mei 2021). Available from: https://www.neliti.com.

15. Meylawati LU, Nursanti I, Widakdo G. *Efektifitas pemberian jus bayam, jus tomat, dan kombinasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di RSAU dr Esnawan Antariksa Jakarta tahun 2018*. [Internet]. 2018; 2 (Mei 2021).

Available
from: http://perpus.fikumj.ac.id.

16. The George Mateljan Foundation. The world healthiests food spinach. [Internet]. 2010; 22 (April 2021). Available from: http://www.whfoods.com.

17. Arab L, Kearney JM Mangetts BM, Gibney MJ. *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC; 2009.

18. The George Mateljan Foundation. The world healthiests food tomtoes. [Internet]. 2010; 22 (April 2021). Available from: http://www.whfoods.com.

19. Rohmantika D, Umarianti T. Efektifitas pemberian ekstak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. *Jurnal Kebidanan,* 09(02):165-174.

20. Fitriani, Evayanti Y, Isnaini I. 2020. Pemberian jus tomat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III tahun 2019. Jurnal Kebidanan, 6(2):230-235.

21. Sulung N, Hartini B. 2018. Pemberian jus tomat dan jus jeruk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ),*1(3):114-122.

22. Tanto C. *Kapita selekta kedokteran: edisi 4 jilid 1*. Jakarta: Media Aesculapius; 2014.

23. Nuraysih. 2015. Efektivitas terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Proners,* 3(1):1-10.

24. Wigati PW, Firdaus N. 2018. Pengaruh pemberian kombinasi jus bayam dan jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health,*1(2):7-10.

25. Rahmawati M. 2017. Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester 2 dan 3 di Puskesmas Semanu I. [Internet]; 26 (Mei 2021). Available from: http://digilib2.unisayogya.ac.id.

26. Jemali GKI, Sari DK. 2019. Pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan,*1(1).

27. Jayanti NL, Sunarto, Setiadi Y. Pengaruh jus jambu biji (Psidium Guajava) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. [Internet]. 2018; 26 (Mei 2021). Available from: http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id.

28. Fitriani Y, Panggayuh A, Tarsikah. 2017. Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap kadar hb pada ibu hamil trimesteR III di Polindes Krebet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. *JURNAL EDUMidwifery,* 1(2):79-86.

29. Khairussyifa U, Khofidoh N, Ernawati D. 2020. Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Karangdadap Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa,* 6(2):91-95.

30. Meihartati T, Maulida SI. 2019. Pengaruh jus kacang panjang pada ibu hamil anemia trimester 1 terhadap peningkatan kadar

hemoglobin. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan,* 4(1):62-67.

31. Saidah H. 2018. Pengaruh kombinasi pemberian jus jambu biji merah dan madu terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1):1-9.

32. Stephana W, Utami S, Elita V. 2018. Efektivitas pemberian jus buah bit terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5:334-341.

33. Gustina I, Yuria RAM, Dita PS. 2020. Manfaat pemberian jus buah bit pada ibu hamil dengan anemia terhadap peningkatan kadar hemoglobin di wilayah kerja Puskesmas Kec. Jatinegara dan Puskesmas Kec. Kramat Jati tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Bidan,* 5(1):36-44.

34. Wulandari S. 2021. Pengaruh konsumsi telur ayam kampung rebus terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimesteR III di Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas,* 4(1):17-24.

35. Yolanda D. 2017. Pengaruh jus bayam merah terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester II di BPS "N" Padang Panjang. *Afiyah*, 4(1):1-7.

36. Olii N. 2020. Pengaruh agar-agar dan jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia,* 16(2):153-160.

37. Zulaiha S. Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. [Internet]. 2019; 26 (Mei 2021). Available from: http://digilib2.unisayogya.ac.id.

38. Santy E, Jaleha. 2019. Pemberian buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan metode eksperiment. *Jurnal Gizi KH*, 2(1):8-13.

39. Anggeriani R, Yatiliu M. 2020. Pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hb pada ibu post partum. *Cendekia Medika*, 5(1):16-23.