



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 884-893

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Terhadap Penyerapan Zat Besi Pada Ibu Hamil dengan Anemia Di PMB I

Item^{1✉}, Putri Agus Febriyani², Fenni Valianda Amelia Ramadhan³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: itemnaura2016@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kekurangan zat besi dan asam folat selama kehamilan akan berdampak pada terjadinya anemia pada ibu hamil. Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman dengan mengkonsumsi makanan yang bisa mengatasi anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian jus buah tomat dan jeruk terhadap penyerapan zat besi pada ibu hamil anemia di PMB I. Penelitian ini menggunakan metode case study yaitu rancangan penelitian dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Penelitian ini dilakukan di PMB I pada bulan Januari 2024. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 ibu hamil yang mengalami masalah anemia sedang. Hasil penelitian didapatkan responden pertama sebelum diberikan jus tomat memiliki kadar hb sebesar 8,8 gr/dl, setelah diberikan jus tomat selama 7 hari menjadi 10 gr/dl dan mengalami peningkatan Hb sebesar 1,2 gr/dl. Sedangkan responden kedua yang diberikan jus jeruk sebelumnya hanya memiliki kadar hb 9 gr/dl dan setelah diberikan asuhan kebidanan selama 7 hari menjadi 9,7 gr/dl dan mengalami peningkatan hb 0,7 gr/dl. Dapat disimpulkan pemberian jus tomat lebih baik dalam meningkatkan kadar hb ibu hasil dibandingkan jus jeruk. Disarankan ibu hamil dapat mengimplementasikan penggunaan jus tomat dan jeruk terhadap anemia.

Kata Kunci: *Anemia, Jus Jeruk, Jus Tomat, Ibu Hamil*

Abstract

Iron and folic acid deficiency during pregnancy will result in anemia in pregnant women. Treatment of anemia can be done in two ways, namely pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological treatment using tablets (Fe), but this method is often disliked because it often causes nausea and vomiting due to the smell of iron. Therefore, a healthy and safe alternative is needed by consuming foods that can overcome anemia. This study aims to determine the administration of tomato and orange fruit juice on iron absorption in anemic pregnant women at PMB I. This study uses a case study method, which is a research design by examining a problem through a case consisting of a single unit. This research was conducted at PMB I in January 2024. The sample size needed in this study is two pregnant women who experience moderate anemia problems. The results showed that the first respondent before being given tomato juice had an Hb level of 8.8 gr / dl, after being given tomato juice for 7 days to 10 gr / dl and experienced an increase in Hb of 1.2 gr / dl. While the second respondent who was given orange juice previously only had an Hb level of 9 gr / dl and after being given midwifery care for 7 days it became 9.7 gr / dl and experienced an increase in Hb of 0.7 gr / dl. It can be concluded that giving tomato juice is better in increasing the hb level of the mother than orange juice. It is recommended that pregnant women can implement the use of tomato and orange juice against anemia.

Keywords: *Anemia, Orange Juice, Tomato Juice, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena terjadi peningkatan metabolisme tubuh sehingga terjadi peningkatan kebutuhan gizi. Salah satu zat gizi diperlukan adalah zat besi dan asam folat. Kekurangan zat besi dan asam folat selama kehamilan akan berdampak pada terjadinya anemia pada ibu hamil. Anemia sering terjadi pada saat kehamilan karena darah mengalami hemodelusi (pengenceran) dengan peningkatan volume sel darah merah 30% sampai 40% yang puncaknya terjadi pada kehamilan 32 minggu sampai 34 minggu (Setyianingsih, Widayati, & Kristiningrum, 2020).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia merupakan tolok ukur penting dalam mengevaluasi kualitas layanan kesehatan. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kematian ibu adalah anemia. Angka kematian ibu menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu-ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia. Terdapat keterkaitan yang signifikan antara anemia dan kematian ibu, di mana sekitar 15-20% dari kematian ibu berhubungan dengan kondisi anemia baik langsung ataupun tidak langsung. Anemia pada masa kehamilan juga dapat meningkatkan risiko kesakitan yang dialami oleh ibu (Setiana & Lailaturohmah, 2022). Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko mengalami keguguran, bayi berat lahir rendah, serta perdarahan sebelum dan saat setelah melahirkan.

Pada anemia sedang dan berat, perdarahan dapat menjadi lebih parah sehingga berisiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayi (Nursela, Syukri, Kurniasari, Evayanti, & Isnaini, 2021).

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam darah tidak mencapai tingkat normal atau rendah. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen dalam bentuk oksihemoglobin dan menyebarkannya ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan metabolisme. Derajat anemia pada ibu hamil dapat diklasifikasikan menjadi 4 bagian, yaitu: Tidak anemia : Hb \geq 11 gr%, anemia ringan : Hb 9-10 gr%, anemia sedang : Hb 7-8 gr%, anemia berat : Hb $<$ 7 gr%. Anemia kehamilan disebut "potential danger to mother and child" sehingga memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan (Sembiring & Kadir, 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang khususnya menyerang wanita usia subur dan wanita hamil. Prevalensi anemia pada wanita usia subur 29,9%, pada wanita hamil 36,5% dan pada wanita tidak hamil 29,6%. Prevalensi sangat bervariasi antar negara dan wilayah (World Health Statistics, 2021). Hasil dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, tentang proporsi anemia ibu hamil pada tahun 2013 yang mengalami anemia sebanyak 37,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 48,9% ibu hamil yang mengalami anemia. Data anemia ibu hamil menurut umur, pada umur 15-24 tahun (33,7%), 25-34 tahun (33,6%), umur 35-44 tahun (24%) (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung, jumlah data ibu hamil anemia di Provinsi Bangka Belitung pada tahun 2023 dari bulan Januari - Desember ada sebanyak 4,2 % ibu hamil anemia. Sedangkan data anemia ibu hamil di Kabupaten Bangka Selatan pada tahun 2023 ada sebanyak 2.8%. Sementara, data di PMB I Kabupaten Bangka Selatan data ibu hamil anemia pada tahun 2023 sebanyak 37 orang.

Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman dengan mengonsumsi makanan yang bisa mengatasi anemia seperti buah tomat dan jeruk. Buah tomat memiliki kandungan zat besi sebesar 0,5 mg per 100 gramnya selain itu buah tomat mengandung vitamin C sebesar 40 mg yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah. Manfaat zat besi yang terdapat di dalam buah tomat adalah meningkatkan kadar hemoglobin,

meningkatkan fungsi otak, mencegah anemia, dan meningkatkan sistem imun (Sulung & Beauty, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian jus tomat terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus tomat adalah 9.68, sedangkan nilai rata-rata kadar hemoglobin sesudah pemberian jus tomat adalah 11.77 (Fitriani, Evayanti, & Isnaini, 2020). Tomat merupakan salah satu buah yang memiliki vitamin C sebanyak 24,66 mg/180gram. Vitamin C dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali. Selain mengandung vitamin C, tomat juga merupakan buah yang enak untuk dikonsumsi (Imania & Rahmah, 2021).

Penelitian juga menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum , dilakukan intervensi jus jeruk adalah 9,73 dan setelah dilakukan intervensi dengan diberikan jus jeruk didapat rata-rata kadar hemoglobin adalah 10,36. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan pemberian jus jeruk efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Sulung & Beauty, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat dan jus jeruk terhadap penyerapan zat besi pada ibu hamil dengan anemia di PMB I.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah case study yaitu rancangan penelitian dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal ini dapat berarti satu orang, kelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Penelitian ini melihat pengaruh pemberian jus tomat dan jus jeruk terhadap kadar hb pada ibu hamil dengan anemia di PMB I dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan dengan intervensi makanan yang dapat mengatasi anemia pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di PMB I pada bulan Januari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di PMB I. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 ibu hamil yang mengalami masalah anemia. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing jus tomat dan jus jeruk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Jus Tomat Terhadap Anemia

Penelitian ini menemukan bahwa Responden 1 yang diberikan jus tomat selama 7 hari terdapat peningkatan kadar Hb. Pada responden pertama yang diberikan jus tomat sebelumnya memiliki kadar hb sebesar 8,8 gr/dl, dan setelah diberikan jus tomat selama 7 hari menjadi 10 gr/dl dan mengalami peningkatan Hb sebesar 1,2 gr/dl.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulan et al., 2021). Hasil penelitian ada pengaruh pemberian tablet Fe dan jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Delitua Barat. Pemberian jus tomat sebanyak 75 gram buah tomat, 175 ml air, 1 sendok gula pasir dikonsumsi 1 kali sehari setiap malam hari bersama 1 tablet Fe selama 7 hari pada ibu hamil trimester III (Wulan et al., 2021)

Tomat merupakan salah satu buah yang mengandung vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan. Kandungan tomat dalam 180 gram adalah 24,6 mg vitamin, 0,49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat. Sebagai sumber mineral, buah tomat bermanfaat untuk pembentukan tulang dan gigi. Sedangkan zat besi (fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut, membantu melancarkan buang air besar (Fitriani et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti tomat memiliki kandungan nutrisi yang kaya akan zat besi, vitamin C, dan asam folat. Zat besi adalah komponen utama dalam hemoglobin, protein yang membawa oksigen dalam darah. Vitamin C dalam tomat membantu penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga meningkatkan kadar hemoglobin. Asam folat juga penting untuk produksi sel darah merah yang sehat. Dengan mengonsumsi tomat dapat mendukung pembentukan sel darah merah yang optimal, sehingga meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Pengaruh Jus Jeruk Terhadap Anemia

Penelitian ini menemukan bahwa Responden 2 yang diberikan jus jeruk selama 7 hari terdapat peningkatan kadar Hb. Responden kedua yang diberikan jus jeruk sebelumnya memiliki kadar hb 9 gr/dl dan setelah diberikan asuhan kebidanan selama 7 hari menjadi 9,7 gr/dl dan mengalami peningkatan hb 0,7 gr/dl.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sulung & Beauty, tahun 2018 bahwa jus jeruk efektif meningkatkan kadar hemoglobin Ibu hamil. Hasil penelitian didapatkan rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0,63, dan hasil uji

statistik didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya jus jeruk dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara bermakna (Sulung & Beauty, 2018).

Hasil penelitian Literature Review yang dilakukan oleh Winarni et al., 2020 juga menemukan bahwa jeruk dapat meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Hasil penelitian Didapatkan selisih peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan tablet Fe dengan jus jeruk yaitu 0,40 gr/dl, jus jeruk yaitu 0,63 gr/dl, Fe-Folat dengan air jeruk yaitu 0,47 gr/dl. Pemberian jeruk dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia (Winarni et al., 2020).

Buah jeruk memiliki kandungan zat besi 0,4 mg, dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Selain kandungan zat besi. jeruk juga merupakan buah-buahan yang mudah di dapatkan dan enak untuk di konsumsi. Selain mengandung zat besi jeruk manis juga mengandung zat lain seperti Vitamin C, kalsium, Vitamin B6, magnesium, folat, fosfor, dan karbohidrat (Winarni et al., 2020). Vitamin C pada jeruk dapat meningkatkan penyerapan besi dengan membentuk senyawa kompleks di dalam usus. Oleh karena itu, kekurangan vitamin C dapat menghambat proses absorpsi besi sehingga lebih mudah terjadi anemia. Selain itu, vitamin C dapat menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi jika diperlukan. Vitamin C juga memiliki peran dalam pemindahan besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati (Nina, 2023).

Menurut peneliti, buah jeruk kaya akan vitamin C, yang berperan penting dalam penyerapan zat besi dalam tubuh. Zat besi merupakan komponen utama dalam hemoglobin, protein yang membawa oksigen dalam darah. Dengan meningkatkan penyerapan zat besi, vitamin C dalam jeruk membantu dalam pembentukan sel darah merah yang sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 Pemberian Tablet Fe Dan Jus Tomat dan Kasus 2 Pemberian Tablet Fe Dan Jus Jeruk

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Kunjungan 1	Kunjungan II	Kunjungan III
Kadar Hb jus tomat	8,8gr/dl	9 gr/dl	10gr/dl
Kadar Hb jus jeruk	9 gr/dl	9,2gr/dl	9,7gr/dl

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara ibu hamil yang diberikan jus tomat dan ibu hamil yang diberikan jus jeruk terhadap anemia. Pada responden pertama yang diberikan jus tomat sebelumnya memiliki kadar hb sebesar 8,8 gr/dl, dan setelah diberikan jus tomat selama 7 hari menjadi 10 gr/dl dan mengalami peningkatan Hb sebesar 1,2 gr/dl. Sedangkan pada responden kedua yang diberikan jus jeruk sebelumnya memiliki kadar hb 9 gr/dl dan setelah diberikan asuhan kebidanan selama 7 hari menjadi 9,7 gr/dl dan mengalami peningkatan hb 0,7 gr/dl

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Lestari et al., 2022) Konsumsi Jus Tomat terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di RSUD Ciawi Tahun 2022. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kadar rata-rata hemoglobin awal pada kelompok eksperimen yakni 9,833 g/dl yang tergolong kedalam anemia ringan, Sedangkan diperoleh rata-rata hemoglobin akhir pada kelompok eksperimen yakni 12,913 g/dl yang tergolong tidak anemia. Didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha(0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu adanya pengaruh konsumsi jus tomat terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil. (Lestari et al., 2022)

Penelitian Fitriani et al., 2020 yang berjudul Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2019 juga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus tomat pada ibu hamil. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus tomat 9.68 dan standar deviasi 0.48 dan Nilai rata-rata kadar hemoglobin sesudah pemberian jus tomat 11.77 dan standar deviasi 1.01. (Fitriani et al., 2020)

Tomat mengandung vitamin C, vitamin B, vitamin E dan provitamin A, dan mineral meliputi Ca, Mg, P, K, Na, Fe, S dan Cl, selain itu tomat juga mengandung senyawa seperti solanin, saponin, asam folat, asam malat, asam sitrat, bioflavonoid, protein, lemak, dan histamine. Selain mengandung zat gizi, tomat juga mengandung senyawa-senyawa fitokimia seperti beta karoten, antosianin, dan likopen (Thalia, 2018). Tomat merupakan sumber vitamin C yang unggul, karena 100 gram pada tomat dapat memenuhi 20% atau lebih dari kebutuhan vitamin C sehari (Sitorus, 2018). Di dalam tomat juga terdapat kandungan zat besi serta vitamin B6 yang cukup banyak. Kandungan zat-zat ini berperan penting dalam membantu tubuh terkena anemia. Berbagai kandungan buah tomat sangat baik bagi ibu hamil dan janinnya. Vitamin c dalam tomat mampu menjaga imunitas ibu hamil. Zat besi dalam tomat dapat mencegah ibu hamil terhadap anemia (Thalia, 2018).

Menurut peneliti, meskipun buah jeruk juga kaya akan vitamin C yang penting untuk penyerapan zat besi, buah tomat memiliki keunggulan karena kandungan zat besi yang

lebih tinggi serta asam folat yang penting untuk produksi sel darah merah yang sehat. Zat besi adalah faktor kunci dalam pembentukan hemoglobin, sedangkan asam folat juga diperlukan dalam proses tersebut. Oleh karena itu, kombinasi nutrisi yang lebih lengkap dalam tomat, termasuk zat besi dan asam folat, membuatnya lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin daripada buah jeruk.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Pemberian pudding jagung kurma dan konseling saja terhadap Hb ibu hamil, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden 1 yang diberikan jus tomat selama 7 hari terdapat peningkatan kadar Hb 1,2 gr/dl.
2. Responden 2 yang diberikan jus jeruk selama 7 hari terdapat peningkatan kadar Hb sebesar 0,7 gr/dl.
3. Perbandingan responden pertama sebelum diberikan jus tomat memiliki kadar hb sebesar 8,8 gr/dl, setelah diberikan jus tomat selama 7 hari menjadi 10 gr/dl dan mengalami peningkatan Hb sebesar 1,2 gr/dl. Sedangkan responden yang diberikan jus jeruk sebelumnya hanya memiliki kadar hb 9 gr/dl dan setelah diberikan asuhan kebidanan selama 7 hari menjadi 9,7 gr/dl dan mengalami peningkatan hb 0,7 gr/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia. (2020). Efektivitas Jus Jeruk dan Jus Semangka Kuning terhadap Penurunan Asam Laktat Sebelum Lari Sprint 400 Meter (Studi Kasus Anggota Pencak Silat SMI Jepara). *JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG*, 1–60. Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/43097/1/6211416042.pdf>
- Fitriani, F., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2020). Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 230–235. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1743>
- Husna. (2019). *DETERMINAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BAJENG KABUPATEN GOWA TAHUN 2019*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAKASSAR.
- Imania, A., & Rahmah, H. (2021). Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia : Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 1, 54–62.

<https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.940>

- Indarwati, D. Z. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS PUGUK KECAMATAN SELUMA UTARA. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.*
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, 8*(3), 358. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.625>
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.*
- Lestari, S. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Tomat terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di RSUD Ciawi Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11*(1), 135. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.523>
- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9*(1).
- Nina, N. (2023). PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH NAGA MERAH DAN JERUK TERHADAP PERUBAHAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB S KEBON JERUK TAHUN 2023. *Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Bidan Pendidik Universitas Nasional.*
- Nursela, P., Syukri, D. M., Kurniasari, D., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2021). Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 7*(2), 257–264. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1728>
- Sembiring, J., & Kadir, D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Melalui Edukasi Manfaat Jus Buah Bit untuk Pencegahan Anemia di Desa Kuala Air Hitam Julina Br Sembiring Pendahuluan Kehamilan beresiko tinggi memiliki tanda bahaya dalam kehamilan diantaranya adalah perdarah. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(4), 198–205.
- Setiana, E. M., & Lailaturohmah. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia di RS M Yusuf Kalibalangan Lampung Utara. *Judika (Jurnal Nusantara Medika), 6*(2), 49–57.
- Setyianingsih, S., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2020). Keefektifan Jus Buah Bit Dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 6*(1), 71–76. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2350>

- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Siregar, A. A. S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTAI CERMIN TAHUN 2020. UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.
- Sitorus, F. S. (2018). Efektifitas pemberian smoothie bayam dan tomat dengan tablet Fe terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil di klinik Elivin Jln Rawa I Kec. Medan Denai Tahun 2018. In *POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN JURUSAN KEBIDANAN MEDANPRODI D-IV ALIH JENJANG KEBIDANAN TAHUN 2018*.
- Sulistiyani, E. F. (2018). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava L) Dan Buah Naga Merah (Hylocereus Costaricensis) Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri Anemia*. 28–29.
- Sulung, N., & Beauty, H. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/467/106>
- Thalia, E. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Jus Tomat Dan Tomat Rebus Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Temenggungan Kec. Karas Kab. Magetan. *Program Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Huasada Mulia Madiun*, 134.
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 119–127.
- Winnie Carey. (2017). *Faktor resiko anemia pada siswi SMP Negeri 25 Kecamatan Medan Labuhan*.
- Wulan, M., Juliana, S., Arma, N., & Syari, M. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 89–95. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.449>.