



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 3821-3829

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

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

Efektivitas Buah Jambu Biji Dan Sayur Daun Bayam Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan

Hormayani^{1✉}, Uci Ciptiasrini², Rita Ayu Yolanda³

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

Email: horma1975@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 207 per 100.000 KH melebihi target rencana strategi atau renstra sebesar 190 per 100.000 KH. Tiga penyebab utama kematian ibu diantaranya yaitu perdarahan (30%), hipertensi dalam kehamilan atau Preeklampsia (25%), dan infeksi (12%). Anemia adalah menurunnya massa eritrosit yang menyebabkan ketidakmampuannya untuk memenuhi kebutuhan oksigen ke jaringan perifer. Secara klinis, anemia dapat diukur dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, atau hitung eritrosit, namun yang paling sering digunakan adalah pengujian kadar hemoglobin (Hb). Survey awal penelitian di TPMB "H" dari 10 Ibu hamil terdapat 3 yang mengalami anemia dan mereka tidak mengetahui manfaat jambu biji dan sayur daun bayam untuk penanganan anemia. Metode studi kasus ini dengan secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi dengan sampel 2 orang yang dilakukan selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada responden yang diberikan daun sayur bayam sebelum intervensi 10,5 g/dL menjadi 10,7 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,2 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin pada responden yang diberikan jus jambu biji merah sebelum intervensi 10,7 g/dL menjadi 11 g/dL yaitu dengan kenaikan 0,3 g/dL. Hal ini menunjukkan jus jambu biji lebih efektif dibandingkan daun sayur bayam dalam menaikkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan sehingga terapi non farmakologi ini dapat membantu menaikkan kadar Hb ibu hamil, disamping pemberian tablet Fe tetap diberikan untuk mengoptimalkan terapi pada anemia.

Kata Kunci : *buah jambu biji, sayur daun bayam, hemoglobin, ibu hamil, anemia ringan*

Abstract

The maternal mortality rate in Indonesia in 2022 will reach 207 per 100,000 KH, exceeding the strategic plan or strategic plan target of 190 per 100,000 KH. The three main causes of maternal death include bleeding (30%), hypertension in pregnancy or preeclampsia (25%), and infection (12%). Anemia is a decrease in erythrocyte mass which causes their inability to meet the oxygen needs of peripheral tissues. Clinically, anemia can be measured by a decrease in hemoglobin levels, hematocrit, or erythrocyte count, but what is most often used is testing haemoglobin levels. The initial research survey at TPMB "H" of 10 pregnant women, there were 3 who experienced anemia and they did not know the benefits of guava and spinach leaves for treating anemia. This case study method is simply defined as a process of in-depth, detailed and detailed investigation or examination of a particular or specific event that occurred with a sample of 2 people carried out over 7 days. The results showed that the hemoglobin level in respondents who were given spinach leaves before the intervention was 10.5 g/dL to 10.7 g/dL, namely an increase of 0.2 g/dL, while the hemoglobin level in respondents who were given red guava juice before intervention from 10.7 g/dL to 11 g/dL, namely an increase of 0.3 g/dL. This shows that guava juice is more effective than spinach leaves in increasing Hb levels in pregnant women who experience mild anemia, so this non-pharmacological therapy can help increase Hb levels in pregnant women, besides giving Fe tablets to optimize therapy for anemia.

Keyword: *guava, spinach leaf, hemoglobin, pregnant women, mild anemia.*

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (MMR) adalah kematian perempuan pada saat hamil atau kematian dalam kurun waktu 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lamanya kehamilan atau tempat persalinan, yakni kematian yang disebabkan karena kehamilannya atau pengelolaannya, tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh, dan lain lain (Kemenkes RI, 2020)

Angka kematian ibu didunia sangat tinggi. Tingginya jumlah kematian ibu di beberapa wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas. Pada tahun 2020 sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan sebagian besar sebenarnya dapat dicegah. Wilayah dan sub-wilayah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) digunakan di sini. Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 87% (253.000) dari perkiraan kematian ibu global pada tahun 2020. Afrika Sub-Sahara sendiri menyumbang sekitar 70% kematian ibu (202.000), sementara Asia Selatan menyumbang sekitar 16% kematian ibu. % (47.000) (Lestari, 2019).

Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 207 per 100.000 KH

melebihi target rencana strategi atau renstra sebesar 190 per 100.000 KH. Tiga penyebab utama kematian ibu diantaranya yaitu perdarahan (30%), hipertensi dalam kehamilan atau Preeklampsia (25%), dan infeksi (12%) (Dinkes Babel, 2022). Pada kehamilan volume darah akan bersirkulasi secara bertahap dan progresif. Pertambahan komponen plasma darah tidak sebanding dengan pertambahan sel darah sehingga terjadi pengenceran darah atau yang disebut dengan haemodilusi sehingga menyebabkan anemia pada kehamilan sehingga menimbulkan komplikasi pada ibu dan bayi (Kemenkes, 2018).

Anemia adalah menurunnya massa eritrosit yang menyebabkan ketidakmampuannya untuk memenuhi kebutuhan oksigen ke jaringan perifer. Secara klinis, anemia dapat diukur dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, atau hitung eritrosit, namun yang paling sering digunakan adalah pengujian kadar haemoglobin (Bakta, 2015)

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil (Basith, 2017).

Dampak anemia dalam kehamilan antara lain sebagai berikut abortus, partus prematurus, partus lama, retensio plasenta, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intrapartum maupun postpartum. Anemia yang sangat berat dengan Hb kurang dari 4 g/dl dapat menyebabkan dekompensasi kordis. Akibat anemia terhadap janin dapat menyebabkan terjadinya kematian janin intrauterin, kelahiran berat badan lahir rendah (BBLR) kelahiran bayi dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan, bayi mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal (Astuti, 2018).

Menurut Riskesdas 2018, 48,9% Ibu hamil di Indonesia mengalami Anemia dengan 84,5% ditemuKa pada ibu hamil dengan usia 15-24 tahun 8. Data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung menunjukkan jumlah ibu hamil yang menderita anemia meningkat antara tahun 2020 dan 2021. Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kep Bangka Belitung jumlah ibu hamil yang mengalami anemia meningkat menjadi 12, 89% (Dinkes Babel, 2022).

Data Kota Pangkalpinang tahun 2022 anemia pada ibu hamil 262 orang (6,11%), terbanyak pada Puskesmas Gerunggung 120 orang (11,8%). Sedangkan pada TPMB Hormayani Anemia pada tahun 2023 sebanyak 21 orang (12%) (Register TPMB Hormayani, 2023)

Terapi anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan perbaikan pola makanan sehat dengan pemenuhan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan fitokimia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan sehat seperti buah yang banyak mengandung vitamin mineral, serat dan senyawa fitokimia yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang mengandung Fe, vitamin B12, B6, asam folat dan vitamin C merupakan makanan yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin darah. Buah jambu biji merah (*Psidium Guajava*, Linn) mengandung vitamin C/ asam askorbat sebanyak 50 3000 mg/100 gr berat segar, tiga sampai enam kali lebih tinggi daripada jeruk. Membrane eritrosit kaya akan sama lemak tek jenuh. Eritrosit lebih sering terpapar oksigen dibandingkan jaringan tubuh lain sehingga rentan terhadap kerusakan oksidatif. Invasi membrane eritrosit oleh peroksidan menyebabkan terjadinya hemolisis. Bahkan haemoglobin dalam eritrosit merupakan katalisator kuat yang menstimulasi terbentuknya peroksidase lipid. Penelitian sebelumnya tentang "Pengaruh Jus jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Haemoglobin Oleh Anisa 2017" Menunjukkan hasil Jus Jambu Biji Merah dengan memiliki pengaruh dalam meningkatkan kadar haemoglobin darah pada tikus jantan Putih galur wistar (*Rattus norvegicus* L) (Anisa, 2017).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil yaitu dengan pemberian sayur bayam merah. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil TM III sebelum diberikan jus jambu biji 10,21 gr/dl dan setelah diberikan jus jambu biji 12.22 gr/dl. Rata-rata sebelum diberikan jus bayam merah 10,48 gr/dl dan rata-rata kadar Hb ibu hamil TM III setelah diberikan jus bayam merah 12 gr/dl (Mizawati, 2020).

Menurut survei awal yang dilakukan di TTPMB "H", yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil didapatkan 7 ibu hamil belum mengetahui terapy non farmakologis mengalami gejala anemia. Dan didapatkan 3 ibu hamil sudah mengetahui terapi non farmakologis untuk mengurangi gejala anemia (Regsiter TTPMB Hormayani, 2023).

Sesuai dengan masalah di atas penulis berminat melaksanakan riset karena masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia dan belum mengetahui manfaat dari jus jambu biji dan sayur bayam merah sebagai penanganan anemia, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Buah Jambu Biji Dan Sayur Daun Bayam Untuk Meningkatkan Haemoglobin Pada Ibu Hamil trimester III Dengan Anemia Di TTPMB H Kota Pangkalpinang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan Studi kasus atau casei study. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian yang meinggunakan latar alamiah,

dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan perspektif individu yang diteliti (Notoadmodjo, 2018).

Pendekatan kualitatif juga merupakan yang mana prosedur peneilitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis maupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian casei study research (studi kasus). Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan di TPMB H Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang Kepulauan Bangka Belitung Pada Bulan Januari sampai dengan Februari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di TPMB H pada bulan Januari dan Februari tahun 2024. Sedangkan sampel penelitian ini adalah 2 ibu hamil dengan anemia ringan dengan karakteristik yang sama yaitu usia antara 20 – 30 tahun, anemia ringan, hamil trimester III, dan bersedia menjadi responden. Metode pengumpulan data dilakukan selama 7 hari dengan 3 kali observasi beirupa SOAP terhadap teoir maupun eividence based yang ada yaitu dilakukan peingukuran pada hari kei 1, hari kei 4 dan dieivaluasi kembali pada hari kei 7. Penilaian yang diukur yaitu kadar Hb, dengan menggunakan Mesin Digital Easytouch. Hal yang dinilai pada penelitian ini yaitu kenaikan Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Inteirvensi yang diberikan adalah 1 responden diberikan sayur bayam dan 1 responden diberikan jus jambu biji.

1. Reispoindein A: pada hari pertama, peneliti mengecek kadar Hb sebelum intervensi kemudian memberikan inteirveinsi beirupa sayur bayam. Selanjutnya dilakukan observasi pengukuran Hb kembali di hari ke 4 dan ke 7. Pasien dilakukan ntervensi selama 7 hari.
2. Reispoindein B: pada hari pertama, peneliti mengecek kadar Hb sebelum intervensi kemudian memberikan inteirveinsi beirupa jus jambu biji. Selanjutnya dilakukan observasi pengukuran Hb kembali di hari ke 4 dan ke 7. Pasien dilakukan intervensi selama 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan anemia ringan pada pemberian daun sayur bayam dan jus jambu biji.

Intervensi	Hari ke 1 (g/dL)	Hari Ke 4 (g/dL)	Hari Ke 7 (g/dL)	Selisih
Sayur daun bayam	10,5	10,5	10,7	0,2
Jus jambu biji	10,7	10,8	11	0,3

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa pada responden ke-1 yaitu pada saat pengkajian pertama pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi yaitu berupa daun sayur bayam didapatkan kadar Hb 10,5 g/dL. Kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian daun sayur bayam didapatkan kadar Hb sama 10,5 g/dL dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 10,7 g/dL. Pada responden 2 yaitu pada saat pengkajian pertama pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi yaitu berupa jus jambu biji didapatkan kadar Hb 10,7 g/dL. Kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian jus jambu biji didapatkan kadar Hb mengalami peningkatan menjadi 10,8 g/dL dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kembali kadar Hb menjadi 11 g/dL.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa bahwa ibu hamil yang mengalami anemia yang diberikan terapi daun sayur bayam dan jus jambu biji sama-sama mengalami peningkatan kadar haemoglobin (Hb), dengan peningkatan yang lebih efektif yaitu responden yang mendapatkan jus jambu biji merah.

PEMBAHASAN

- A. Penilaian Efektivitas Sebelum dan Sesudah diberikan Daun Sayur di TPMB H tahun 2024
- Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa sebelum mendapatkan intervensi berupa daun sayur bayam dengan nilai Hb 10,5 g/dL, kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian daun sayur bayam didapatkan kadar Hb sama 10,5 g/dL dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 10,7 g/dL. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulyana (2019), yang menunjukkan bahwa pemberian sayur bayam berpengaruh terhadap peningkatan Hb. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yustatik (2022), yang menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam diketahui rata-rata Hb ibu hamil anemia sebesar 8,608 gr%. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau rata-rata kadar Hb ibu hamil mengalami peningkatan menjadi 13,546 gr%. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap

peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa intervensi pemberian daun sayur bayam dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia. Zat besi yang terdapat dalam bayam tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Adanya vitamin B6 dan vitamin B12 pada bayam akan mempercepat proses sintesis globin. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan hemoglobin. Selain itu dalam daun sayur bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Kandungan Vitamin C pada bayam berfungsi mengubah Feri menjadi Fero, sehingga zat besi yang ada dalam tubuh mampu berikatan dengan oksigen, absorpsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat.

B. Penilaian Efektivitas Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Jambu Biji di TPMB H tahun 2024

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa sebelum mendapatkan intervensi berupa jus jambu biji dengan nilai Hb 10,7 g/dL, kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian jus jambu biji merah didapatkan kadar Hb 10,8 g/dL dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 11 g/dL. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Retno (2023), berdasarkan hasil penelitian jus jambu biji merah terbukti dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Tunas Harapan. Kandungan vitamin C dalam jus jambu biji merah membantu penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi Jambu mengandung Vitamin C yang cukup tinggi, Vitamin C sangat berperan dalam dalam pembentukan haemoglobin.

C. Perbandingan Efektivitas Pemberian Sayur Daun Bayam dan Jus Jambu Biji Pada Anemia Ibu Hamil di TPMB Hormayani

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan diketahui bahwa kenaikan Hb pada responden 1 dan 2 adalah 0,2 g/ dL dan 0,3 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa jus jambu biji lebih efektif dibandingkan daun sayur bayam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulyana (2019), yang menemukan bahwa pemberian jus jambu biji merah lebih banyak meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil TM III dibandingkan pemberian jus daun bayam merah. Diketahui bahwa kandungan sayur bayam merah dan sayur bayam hijau hampir sama, pada sayur bayam hijau kandungan Vitamin C 80 mg/100 gr dan zat besi 8,3 mg/ 100 gr, sedangkan sayur bayam merah kandungan Vitamin C 62 mg/100 gr dan zat besi 7 mg/ 100 gr.

Pada penelitian ini terjadi peningkatan kadar Hb yang lebih tinggi pada responden 2 yang diberikan jus jambu biji merah, dikarenakan kandungan vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan sayur bayam hijau yaitu 183,5 mg/ 100 gr. Vitamin C diketahui dapat membentuk besi kompleks yang larut dan dapat dengan mudah diserap oleh organ pada tubuh. Vitamin C ini dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebesar 30%. Kandungan zat besi pada jambu biji sebanyak 1,1 mg/ 100 gr (Uchtafiah, 2012).

Dari hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa pemberian daun sayur bayam dan jus jambu biji mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil. Terapi non farmakologi ini dapat membantu menaikkan kadar Hb ibu hamil, disamping pemberian tablet Fe tetap diberikan untuk mengoptimalkan terapi pada Anemia.

SIMPULAN

1. Responden ke-1 yaitu pada saat pengkajian pertama pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi yaitu berupa daun sayur bayam didapatkan kadar Hb 10,5 g/dL. Kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian daun sayur bayam didapatkan kadar Hb sama 10,5 gr/L dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 10,7 gr/L.
2. Pada responden 2 yaitu pada saat pengkajian pertama pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi yaitu berupa jus jambu biji didapatkan kadar Hb 10,7 g/L. Kemudian pada hari ke-4 setelah pemberian jus jambu biji didapatkan kadar Hb mengalami peningkatan menjadi 10,8 g/ L dan pada hari ke-7 mengalami kenaikan kembali kadar Hb menjadi 11 g/dL.
3. Kenaikan Hb pada responden 1 dan 2 adalah 0,2 g/dL dan 0,3 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa jus jambu biji lebih efektif dibandingkan daun sayur bayam dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan* (1st ed.). CV. Pustaka Abadi.
- Aulia Annisa dkk. (2018). Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Infeksi Pada Siswi Kelas XI Sma Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Bakta, IM 2015. Pendekatan terhadap pasien anemia, Dalam: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, Penyunting, Buku ajar ilmu penyakit dalam UI. Interna Publishing, Jakarta.
- Basith, A, Agustina, R, Diani, N 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, Vol. 5, No. 1.

- Dinkes Babel, 2022. Profile Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung
- Dwi Retnoi, 2023. Jus jambu Biji Merah Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu hamil. JM volume 11 NO 1 April 2023.
- Kemenkes. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Baru.
- Lestari, T. R. P. (2019). Pencapaian Status Kesehatan Ibu Dan Bayi Sebagai Salah Satu Perwujudan Keberhasilan Program Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Mizawati, Afriana. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Palembang : Citrabooks Indonesia.
- Register TPMB H tahun 2023.
- Yastutik, 2022. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Diwilayah Kerja Puskesmas Tanggulang. Prima Wiyata Health Volume III NO 2 Tahun 2022.
- Yulyana, 2019. Perbedaan Efektivitas Jus Jambu Biji Dengan Jus Daun Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Besurek.