

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP ANEMIA PADA IBU HAMIL

Tri Juli Astutik¹, Komaria Susanti², Ary Oktora Sri Rahayu³, Wira Ekdeni Aifa⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Kota Pekanbaru, Indonesia

INFORMASI	ABSTRACT
Korespondensi trijuliastutiktutik@gmail.com Keywords: Anemia, Green Bean Juice, Hemoglobin Levels	Background: Consumption of green bean juice is one of the non-pharmacological treatments that can be done to increase hemoglobin levels in pregnant women. Purpose: This study aims to determine the effectiveness of giving mung bean juice to increase hemoglobin levels in pregnant women. Methods: This type of research is quantitative research with a one group pretest-posttest design. The samples in this study were 18 pregnant women with anemia. The sampling technique is purposive sampling, results of data normality testing using the Wilcoxon test. Results: The results showed that before the intervention, all respondents (100%) had anemia with an average hemoglobin level of 10.072 g/dL. After the intervention, the number of respondents with anemia decreased to 72.2% and 27.8% were not anemic, with an average hemoglobin level increasing to 10.678 g/dL. The Wilcoxon test results showed a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between hemoglobin levels before and after the intervention. Conclusion: Green bean juice can be an alternative to increase hemoglobin levels, as an alternative non-pharmacological intervention in the management of anemia during pregnancy in primary health care

PENDAHULUAN

Anemia yang lebih dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal hingga dibawah normal sel darah matang yang membawa oksigen keseluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11 gr/dl untuk perempuan dan 13 gr/dl untuk laki-laki. Pada ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb <11 g% atau <11 mg/L pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II. Dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu sebanyak 1.190 mg zat besi untuk mempertahankan kehamilan dan proses persalinan. Kekurangan zat besi sejak sebelum kehamilan bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur (Afriyanti et al., 2022).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) bahwa prevalensi ibu- ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami anemia sebesar 41,8%. Prevalensi di antara ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia bagian selatan. Di Amerika Utara, Eropa dan Australia jarang di jumpai anemia karena defisiensi zat besi selama kehamilan. Bahkan di Amerika Serikat hanya terdapat sekitar 5% anak kecil dan 5-10 %

wanita dalam usia produktif yang menderita anemia karena defisiensi zat besi (WHO, 2020).

Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia di Indonesia meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 37,1%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023) tercatat jumlah ibu hamil di seluruh Provinsi Riau sebanyak 143.985 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 18.808 ibu hamil mengalami anemia, yang berarti prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Riau mencapai 13,1%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 10 ibu hamil di Riau mengalami kondisi anemia selama kehamilan.

Di Kabupaten Kepulauan Meranti, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat sebesar 37,1 % pada 2024. Dari total 12 kecamatan, Kecamatan Rangsang Pesisir yang merupakan pusat administratif berpenduduk sekitar 19.780 jiwa menjadi salah satu wilayah utama dalam penyediaan layanan kesehatan ibu hamil. 35 %– 40% ibu hamil di Rangsang Pesisir mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti, 2024).

Anemia pada ibu hamil dapat terjadi pada trimester I, II dan III. Anemia pada trimester II dan III kehamilan dapat berdampak buruk pada ibu maupun janin. Salah satu cara mengukur anemia adalah dengan pemeriksaan Hb darah. Pemeriksaan Hb pada ibu hamil perlu dilakukan terutama pada trimester II dan III kehamilan untuk mencegah keguguran, bayi lahir prematur, bayi berat badan rendah dan pendek. Anemia yang berat dapat memperparah perdarahan pada saat melahirkan, sehingga memperbesar risiko kematian ibu (Wulandari et al., 2021).

Dalam upaya penanggulangan anemia, pemerintah melakukan upaya pemberian tablet tambah darah (Fe). Akan tetapi, upaya ini kurang mencapai hasil yang maksimal. Hal ini bisa dipengaruhi oleh factor yang mempengaruhi penyerapan Fe di dalam tubuh. Factor yang mempercepat penyerapan Fe di dalam tubuh salah satunya vit. C. Vitamin C yang mencukupi kebutuhan Vit C dalam penyerapan Fe bisa didapatkan dari kacang hijau (Yuliani et al., 2021).

Kacang hijau memiliki kandungan zat besi, vitamin c dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkarnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk

pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis (Dahlan & Aulia, 2023).

Penelitian oleh Fitriani et al, (2022) didapatkan rata-rata Hb untuk kelompok sampel sebelum diberi sari kacang hijau adalah 8,955 gr/dl; diperoleh nilai rata-rata Hb untuk kelompok sampel setelah diberi sari kacang hijau adalah 10,740 gr/dl dan hasil analisis *Paired Samples Test* didapat nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada pengaruh sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Penelitian Andriani (2022) menunjukkan bahwa nilai rerata (*mean*) Hb sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 10,10 dan nilai rerata (*mean*) Hb sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 11,44 dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* yaitu 1,34 sehingga terlihat perbedaan Hb sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau.

Berdasarkan survey awal penelitian tanggal 20 Juni 2025 di Puskesmas Kedabu Rapat Kecamatan Rangsang Pesisir Kabupaten Kepulauan Meranti didapatkan data tahun 2022 jumlah ibu hamil dengan anemia sebanyak 46 kasus dan tahun 2023 jumlah ibu hamil dengan anemia sebanyak 50 kasus. Tahun 2024 meningkat menjadi 62 ibu hamil anemia. Tahun 2025 pada bulan Januari - Juni tercatat 34 ibu hamil anemia. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti yang telah dilaksanakan tanggal 20 Juni 2025, telah dilakukan wawancara langsung pada 10 orang ibu hamil yang anemia dimana 9 dari 10 ibu tidak pernah mengkonsumsi sari kacang hijau selama kehamilan. 10 dari 10 ibu mengaku tidak mengetahui manfaat sari kacang hijau untuk ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experiment* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 18 orang ibu hamil menggunakan *total sampling* dengan masa penelitian mulai dari oktober sampai desember 2025. Intervensi berupa pemberian sari kacang hijau 250 ml, dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat *easy touch* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Analisis Bivariat

Efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap anemia pada ibu hamil dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau. hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* pada responden yang berjumlah kurang dari 50 didapatkan hasil pada kelompok sebelum dan sesudah adalah data terdistribusi normal dengan *p value* 0,341 untuk sebelum dan data terdistribusi tidak normal sebesar 0,044 untuk data sesudah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat data yang terdistribusi tidak normal. Sehingga dalam pengujian dilakukan dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel.1 Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti

Anemia	Anemia			
	n	Mean	SD	P
<i>Pretest</i>	18	10,072	0,2803	0,000
<i>Posttest</i>		10,678	0,3813	

Sumber: Data olahan penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan sari kacang hijau (*pretest*) adalah 10,072 g/dL dengan standar deviasi 0,2803. Setelah intervensi berupa pemberian sari kacang hijau selama 7 hari berturut-turut (*posttest*), rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,678 g/dL dengan standar deviasi 0,3813. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pemberian sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden ibu hamil (100%) mengalami anemia dengan kadar hemoglobin rata-rata 10,072 g/dL. Setelah pemberian sari kacang hijau selama 7 hari. proporsi responden yang mengalami anemia menurun menjadi 72,2%, dengan rata-rata kadar hemoglobin naik menjadi 10,678 g/dL. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, sari kacang hijau terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti.

Durasi intervensi 7 hari dipilih berdasarkan pertimbangan fisiologis pembentukan hemoglobin dan respons awal eritropoiesis terhadap asupan zat besi. Setelah konsumsi sumber zat besi, termasuk sari kacang hijau, zat besi akan diserap di usus halus dan digunakan dalam proses pembentukan hemoglobin melalui stimulasi eritropoiesis. Secara fisiologis, retikulosit mulai meningkat dalam waktu 3–5 hari setelah suplementasi zat besi, sedangkan kenaikan kadar hemoglobin dapat mulai terdeteksi secara laboratorik dalam rentang 5–7 hari sebagai respons awal terhadap intervensi nutrisi.

Dengan demikian, pemilihan durasi 7 hari dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek awal (short-term effect) dari pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil, sekaligus mempertimbangkan keterbatasan waktu penelitian, kepatuhan responden, dan keamanan intervensi.

Kebutuhan zat besi tiap trimester kehamilan berbeda-beda, pada trimester pertama kebutuhan besi justru lebih rendah dari masa sebelum hamil karena wanita hamil tidak mengalami menstruasi dan janin yang dikandung belum membutuhkan banyak besi. Menjelang trimester kedua, kebutuhan zat besi mulai meningkat, pada saat ini terjadi penambahan jumlah sel-sel darah merah. Pada trimester ketiga, jumlah sel darah merah bertambah mencapai 35%, seiring dengan meningkatnya kebutuhan zat besi sebanyak 450 mg. Pertambahan sel darah merah disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan oksigen dari janin. Absorpsi besi dapat ditingkatkan oleh kobal, inosin, etionin, vitamin C, HCL, suksinat dan senyawa asam lain. Asam akan mereduksi ion feri menjadi fero dan menghambat terbentuknya kompleks Fe dengan makanan yang tidak larut (Yuliani et al., 2021).

Dalam upaya penanggulangan anemia, pemerintah melakukan upaya pemberian tablet tambah darah (Fe). Akan tetapi, upaya ini kurang mencapai hasil yang maksimal. Hal ini bisa dipengaruhi oleh factor yang mempengaruhi penyerapan Fe di dalam tubuh. Factor yang mempercepat penyerapan Fe di dalam tubuh salah satunya vit. C. Vitamin C yang mencukupi kebutuhan Vit C dalam penyerapan Fe bisa didapatkan dari kacang hijau (Yuliani et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah secara signifikan karena mengandung zat besi, vitamin c, dan zat seng dan vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I setelah pemberian sari kacang hijau selama satu minggu kemungkinan besar dipengaruhi oleh kandungan gizi yang terdapat pada kacang hijau, khususnya zat besi, vitamin C, dan

vitamin A yang bekerja secara sinergis dalam meningkatkan pembentukan sel darah merah serta memperbaiki penyerapan zat besi di dalam tubuh.. Selain itu, adanya zat seng pada kacang hijau juga diduga memperkuat proses metabolisme yang berkaitan dengan produksi hemoglobin. Namun, karena penelitian ini hanya dilakukan selama 7 hari, peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi tidak terlalu signifikan, yakni hanya dari 10,072 g/dL menjadi 10,678 g/dL, dan sebagian besar ibu hamil masih berada pada kategori anemia. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai perbaikan yang lebih optimal, serta dapat menjadi alternatif atau pendamping program suplementasi tablet Fe yang telah ada.

Kacang hijau memiliki kandungan zat besi, vitamin c dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkarnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis (Dahlan & Aulia, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Fitriani et al., 2022) didapatkan rata-rata Hb untuk kelompok sampel sebelum diberi sari kacang hijau adalah 8,955 gr/dl; diperoleh nilai rata-rata Hb untuk kelompok sampel setelah diberi sari kacang hijau adalah 10,740 gr/dl dan hasil analisis *Paired Samples Test* didapat nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada pengaruh sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Penelitian (Andriani, 2022) menunjukkan bahwa nilai rerata (*mean*) Hb sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 10,10 dan nilai rerata (*mean*) Hb sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 11,44 dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* yaitu 1,34 sehingga terlihat perbedaan Hb sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau.

Penelitian ini juga dilakukan oleh Heltty, dkk (2018), didapatkan bahwa pemberian jus kacang hijau sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang diberikan selama 7 hari berturut-turut sebanyak 2 gelas (250 cc setiap gelas). Hasil selisih rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian jus kacang hijau yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,12 gr/dl dengan standar deviasi 0,73 gr/dl ($p = 0,000$).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya efektifitas pemberian kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti dengan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

a. Ibu Hamil

Ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang dapat memanfaatkan sari kacang hijau sebagai tambahan asupan gizi untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin, disertai dengan konsumsi tablet Fe sesuai anjuran tenaga kesehatan. Penting bagi ibu hamil untuk mengonsumsinya secara rutin dan dalam jangka waktu yang cukup lama agar hasil lebih optimal, serta tetap melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

b. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan konseling kesehatan gambaran awal tentang potensi sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I. Ke depan, peneliti dapat memperpanjang lama intervensi dan menambahkan pemantauan faktor pendukung atau penghambat penyerapan zat besi agar hasil lebih maksimal.

REFERENSI

- Afriyanti, D., Astuti, W. W., Yunola, S., Anggraini, H., Megawati, Setyani, R. A., Wahyuningsih, Nilakesuma, N. F., Susilawati, D., Arlym, L. T., Nurkhayati, E., & Caraka, L. D. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid I*. Mahakarya Citra Utama.
- Aini, A. F., & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 127–137. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1309>
- Andriani, F. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1(2).
- Anjani, A. D., Sunesni, & Aulia, D. L. N. (2022). *Pengantar Praktik Kebidanan*. CV. Pena Persada.
- Asia, N. (2015). *Analisis Mutu Minuman Sari Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus L.) dengan Berbagai Jenis dan Konsentrasi Bahan Penstabil*. Politeknik Pertanian Negeri Pangkep.

- Astwana, M. (2019). *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian*. Penebar Swadaya.
- Dahlan, F. M., & Aulia, Y. (2023). Penyuluhan Dampak Anemia dan Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 95–100. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1521>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Fatimah, S., Heryani, S., & Mukti, A. S. (2023). The Effect of Giving Green Extract on Increasing Hemoglobin Levels of Anemic Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 76–81. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/467/106>
- Febriyeni, F., Medhyna, V., Oktavianis, O., Zuraida, Z., Delvina, I., Kasoema, R. S., Mardiah, A., Amalina, N., Meilinda, V., Sari, N. W., Noflidaputri, R., Miharti, S. I., & Fitri, N. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Yayasan Kita Menulis.
- Fitriani, D., Silviani, Y. E., Effendi, S., & Sari, T. M. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1965–1970.
- Hasnidar. (2021). *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan (KDPK)*. Lakeisha.
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak Anemi Defisiensi Besi pada Kehamilan : a Literature Review. *Gaster*, 18(1), 50. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464>
- Indonesia, K. K. R. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Januar, S. (2022). *Mutu Pendidikan: Implementasi Sistem Penjaminan Mutu Internal (SPMI) di Sekolah Binaan*. Gunawana Lestari.
- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Khodijah, U. P., & Taryati, N. E. E. (2020). Efektivitas Penyerapan Fe dengan Pepaya Terhadap Kenaikan Haemoglobin (Hb) di MTS An-Nur Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(10), 10–16. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i10.196>
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Rumah Pustaka.
- Longgupa, L. W., Entoh, C., Noya, F., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., Nurfatimah, Ramadhan, K., & Lailatul, M. F. (2021). *Asuhan Kehamilan dalam Lembar Rencana Catatan SOAP dan Implementasinya*. Nas Media Pustaka.
- Mardiana, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1). <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.100>
- Mas'amah, M., & Utami, I. T. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Current Health*

Sciences, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.47679/jchs.202230>

- Mayasari, M., Sanjaya, R., Sagita, Y. D., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness and Healthy Magazine*, 3(August), 167–174. <https://doi.org/10.30604/well.167322021>
- Meranti, D. K. K. K. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti.
- Munir, R., Kusmiati, M., Zakiah, L., Lestari, F., & Rahmadini, A. F. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Lakeisha.
- Nugrawati, N., & Amriani. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Adab.
- Nuraisya, W. (2022). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Deepublish.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., M, M., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Rebecca, M., Tompunu, G., & Sitanggang, Y. F. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pasaribu, A. A., Pranita, M., Amalia, A., Lubis, A. K. P., Turrahmah, M., & Malik, A. M. M. (2022). *Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Mengatasi Masalah Gizi*. Merdeka Kreasi Group.
- Podungge, Y., Nurlaily, S., & Yulianti, S. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Deepublish.
- Purnamayanti, N. M. D., Ariyani, F., Hernawati, E., Anggraini, P. D., Ekajayanti, P. P. N., Lismawati, Erniawati, & Danti, R. R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama.
- Putri, N. R., Sebtaleasy, C. Y., Sari, M. H. N., Prihartini, S. D., Argaheni, N. B., Hidayati, N., Ani, M., Indryani, I., Saragih, H. S., Hanung, A., Pramestiyani, M., Astuti, E. D., Rofi'ah, S., Humaira, W., & Putri, H. A. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Qomariyah, U. N., Silitonga, D., Supriatna, U., Khusnah, W. D., Rema, F. X., Bela, M. E., Febriyanti, R., & Sofa, M. (2021). *Manajemen Mutu Pendidikan*. Media Sains Indonesia.
- Rahmi, Y., & Kusuma, T. S. (2020). *Ilmu Bahan Makanan*. UB Press.
- Riau, D. K. P. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Romlah, & Sari, A. P. (2020). Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Dua. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.466>
- Rosmaria. (2022). Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) dan Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(1), 109–116.
- Sari, N. F. D., Stianto, M., & Fatimah, S. (2022). *Buku Saku Kebidanan Konsep*

Preeklampsia dalam Kehamilan. Penerbit NEM.

- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., & Dhamayanti, M. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Penerbit NEM.
- Setyobudihono, S., Istiqomah, E., Basid, A., Irawaty, D. K., Gayatri, M., Ariady, D., Yuseran, Nugraha, A., Yanti, N. R., & Aprianti, R. (2023). *Pencegahan Anemia Berbasis Pangan Lokal Masyarakat di Provinsi Kalimantan Selatan*. Penerbit NEM.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Muhammad Zaini.
- Sitepu, S. A., Novita Tarigan, H., Gustina Siregar, G. F., Hutabarat, V., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapatkan Suplementasi Tablet Fe di Klinik Pratama Rawat Inap Bunda Patimah Medan. *Jurnal Kajian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 2021– 2022. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JK2M>
- Sukmawati, E., Ajsal, A. A. A., Purba, A., Abdullah, V. I., Putri, A. A. S., Ischa, N. I., Radhia, M. Z., Johan, R. B., Lestari, T., Muthoharoh, S., Yulia, M., & Widiyawati, R. (2023). *Epidemiologi Kesehatan Ibu Hamil Berbasis Evidence Based*. Global Eksekutif Teknologi.
- Suryani, I. S., & Sulastri, M. (2021). *Konseling Anemia Remaja*. Edupublisher
- WHO. (2020). *Anaemia*. 2020. <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfianti, S., Ismawati, I., Maharani, O., Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.