
Buah Rambutan untuk Cegah Anemia pada Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma

Selpyani Sinulingga¹, Ova Jayanti²

^{1,2}STIKes Baiturrahim, Jl.Prof.M.Yamin SH, No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: selpyani@gmail.com

Abstract

Aromatherapy is a healing therapy that uses pure essential oils distilled from various parts of plants, flowers, and trees, each of which has a therapeutic effect. A kind of aromatherapy preparation is aromatherapy candles. Aromatherapy candles are objects that can have a calming effect. Essential oil from lavender flower extract as aromatherapy has a relaxing, anti-neuro depressive and sedative effect which is beneficial for pregnant women who experience insomnia, reduces anxiety levels, and increases alertness levels. This therapy is recommended for pregnant women to help minimize discomfort during pregnancy, especially to reduce sleep disturbance problems. The purpose of this activity is to increase knowledge about the benefits of aromatherapy candles to improve the sleep quality of pregnant women. The target of this activity is pregnant women in the second and third trimesters. The form of activity is in the form of carrying out a pre-test, providing education by giving leaflets, and carrying out a post-test. The results obtained are that there is an increase in knowledge of 28.85%. This educational activity is expected to increase the feeling of comfort and improve the quality of sleep in mothers during pregnancy and support the realization of a safe and comfortable pregnancy.

Keywords : *lavender aromatherapy candles, pregnant women, sleep quality*

Abstrak

Anemia merupakan kondisi yang sering dialami oleh ibu hamil, kejadian anemia pada ibu hamil dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, salah satunya adalah asupan nutrisi. Di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat 4,2% dari tahun 2015. Buah rambutan merupakan salah satu buah tropis yang dapat mengatasi masalah anemia karena diperkaya dengan zat besi yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah (eritrosit). Rambutan merupakan sumber zat besi yang baik dan mampu meningkatkan oksigen dalam tubuh. Hal ini membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil. Bentuk kegiatannya berupa pelaksanaan *pre-test*, pemberian edukasi dengan pemberian leaflet dan pelaksanaan *post-test*. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 26,55%. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan dapat mencegah kejadian anemia pada ibu hamil dan mendukung terwujudnya masa kehamilan sehat aman dan nyaman.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, rambutan

PENDAHULUAN

Berdasarkan data pada profil kesehatan Indonesia tahun 2020, secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun terjadi kecenderungan angka kematian ibu menurun, namun tidak berhasil mencapai target MDG's yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SDKI 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup dan berdasarkan hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDG's yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2021).

Sebelum adanya Millenium Development Goals (2015), pemerintah telah menempatkan kesehatan ibu sebagai prioritas utama. Angka kematian ibu dan bayi merupakan indikator utama tingkat kesehatan suatu Negara. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara 15 dan 20 persen ibu hamil di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia, akan mengalami risiko tinggi dan atau komplikasi. (Suarayasa, 2020).

Menurut WHO prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia telah mengalami penurunan sebanyak 4,5% selama 19 tahun terakhir, dari tahun 2000 sampai dengan tahun 2019, sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat 4,2% dari tahun 2015 sebesar 42,1%. Berdasarkan Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 8,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kurangnya atau rendahnya ketersediaan zat besi, asam folat dan vitamin B12 di dalam tubuh ibu hamil. Kematian yang disebabkan oleh anemia pada ibu hamil sebanyak 40% di Negara berkembang yang disebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut bahkan keduanya saling berinteraksi (Amini et al., 2018).

Kejadian anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah karakteristik ibu hamil yaitu pendapatan keluarga, pendidikan ibu, Umur ibu, pengetahuan ibu, kepatuhan konsumsi tablet Fe, jarak kehamilan dan status gizi ibu (Shofiana et al., 2018). Menurut (Novianti et al., 2018) anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11 gr/dl yang terjadi pada ibu hamil. Anemia memiliki pengaruh yang tidak baik bagi ibu hamil dan berakibat fatal jika tidak segera diatasi seperti keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan pendarahan serta syok.

Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, maka janin yang dikandungnya juga akan sehat. Namun apabila seorang ibu mempunyai permasalahan dalam pemenuhan nutrisi pada saat kehamilannya, maka akan berdampak tidak baik atau menyebabkan kelainan pada janin yang ada dalam kandungannya. Jika seorang ibu hamil mengalami anemia akibat kekurangan Fe dan berlangsung lama, akan berpengaruh pada penurunan jumlah darah untuk membawa oksigen, akibatnya janin tidak bisa mendapatkan cukup oksigen yang dibutuhkan untuk pertumbuhan normal, khususnya pada otak. Akibat lain yang terjadi karena anemia adalah resiko persalinan preterm meningkat. Saat persalinan, jumlah perdarahan yang lebih dari normal (>500 ml) memungkinkan ibu mengalami infeksi setelah melahirkan (Fathonah, 2016).

Rambutan merupakan salah satu sumber zat besi yang baik. Buah ini memiliki beberapa manfaat kesehatan. Rambutan juga mengandung vitamin C termasuk Kalium, Magnesium, Seng, Natrium, Niasin, Serta dan Protein. Zat besi yang ada didalamnya mampu meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh.hal ini dapat membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemi (Nurjanah, 2013).

Berdasarkan pengamatan dilokasi bahwa jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya selama bulan Januari hingga Maret 2023 sebanyak 30 orang. Hasil wawancara sederhana dengan 7 ibu hamil didapatkan sebagian besar ibu hamil pernah mengalami anemia ringan dan belum mengetahui kandungan buah rambutan yang dapat membantu mencegah anemia. Sebagian kecil lainnya juga mengatakan menyukai buah rambutan namun belum mengetahui kandungan buah rambutan yang dapat membantu mencegah anemia pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini,

terwujudnya peningkatan pengetahuan dan dapat mencegah kejadian anemia pada masa kehamilan untuk mendukung terwujudnya kehamilan sehat dan nyaman.

METODE

Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Agustus tahun 2023 di BPM Muzilatul Nisma. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dimulai dengan kegiatan awal atau persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu dengan mengkaji dan menganalisis data terkait dengan penentuan sasaran dan jumlah sasaran. Kemudian mengidentifikasi masalah yang terdapat pada ibu hamil di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi. Selanjutnya menyusun rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan membuat SAP dan materi serta mendesain media yang akan digunakan berupa leaflet tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil dan menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan berikutnya adalah mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pertemuan kepada pimpinan PMB Muzilatul Nisma. Kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dimulai dengan pengenalan antara tim pengabdian dengan sasaran, kemudian menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, memberikan lembar *pre-test*, memberikan leaflet dan melaksanakan edukasi dan ditutup dengan memberikan lembar *post-test* sebagai hasil untuk dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dihadiri oleh 7 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan tingkat kehadiran 70% dengan kategori usia kehamilan trimester I, II dan Trimester III. Rentang usia 21-37 tahun dan latar belakang pendidikan SMA/SMK sederajat, dan sarjana serta bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 5 orang dan 2 orang lainnya sebagai guru. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu hamil tersebut dapat mengerti tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil *pretest*, diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang konsep anemia, hal ini dapat dilihat dari persentase ibu hamil dapat menjawab dengan tepat tentang definisi anaemia sebesar 71,4 %, menjawab dengan tepat tentang gejala anemia sebesar 85,7 % dan menjawab dengan tepat upaya pencegahan anemia sebesar 71,4 %. Sedangkan untuk konsep rambutan seluruh ibu hamil hanya dapat menjawab definisi rambutan dengan tepat sebesar 100 % namun masih sedikit yang mengetahui kandungan nutrisi pada rambutan (57,2%) dan berbagai macam manfaat dari buah rambutan khususnya bagi ibu hamil sebesar (28,6%). Untuk cara mengkonsumsi rambutan dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil masih belum mengetahui cara yang benar dalam mengkonsumsi buah rambutan yaitu sebesar 57,2 %.

Anemia menurut Rudolph dalam (Dai, 2021) didefinisikan sebagai nilai hemoglobin, hematokrit atau jumlah eritrosit per millimeter kubik lebih rendah dari normal. Batas bawah kisaran normal ditetapkan dua simpang baku dibawah rata-rata pada setiap umur tertentu. Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia.

Menurut definisi WHO, anemia pada kehamilan adalah bila kadar hemoglobin (Hb) < 11 g/dl. Ibu hamil yang menderita anemia mempunyai peluang mengalami perdarahan saat melahirkan yang dapat berakibat pada kematian (Dai, 2021).

Gejala atau sindrom anemia terdiri atas rasa lemah, lesu, cepat lelah, telinga mendenging, mata berkunang-kunang, kaki terasa dingin dan sesak nafas. Pada pemeriksaan

seperti kasus anemia lainnya ibu hamil tampak pucat yang mudah dilihat pada conjungtiva, mukosa mulut, telapak tangan dan jaringan dibawah kuku(Astutik, Reni Yuli; Ertiana, 2018). Kejadian anemia pada ibu hamil dapat dicegah dengan mengkonsumsi tablet fe sesuai program pemerintah yaitu 90 tablet selama kehamilan dan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, rambutan, jambu dan lain-lain) dan makanan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan teh adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi(Fatimah; Arantika, 2019).

Rambutan (*Nephelium Lappaceum L*) merupakan tanaman buah yang berasal dari Indonesia dan Malaysia. Rambutan terbagi kedalam beberapa jenis, yakni : aceh kering manis, lebak bulus, seilengkeng, aceh pao-pao, sinyonya, aceh garing, aceh 6 B, aceh padang bulan, aceh biji, aceh gundul, aceh kuning, sitangkue, simacan dan binjai.(R.Satmoko, 2017). Menurut (Sugiarto, 2021) buah rambutan merupakan salah satu buah yang banyak tumbuh subur diwilayah Indoneasia. Buah yang lebih nikmat dikonsumsi secara langsung ini memiliki kandungan gizi yang tidak kalah dengan buah tropis lainnya. Bahkan beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kandungan dan manfaat buah rambutan setara dengan buah apel dan jeruk.

Buah rambutan tersimpan khasiat obat yang tidak ternilai harganya. Menurut kajian pakar tanaman obat, buah rambutan memuat besi kalium, sampai vitamin C. Dalam setiap 100-gram (sekitar 3 buah rambutan) terkandung 69 kalori, 18,1-gram karbohidrat, serta 58 mg vitamin. Kadar serat rambutan juga cukup tinggi, sekitar 2 gram per 100 gram berat buah(Khamzah, 2020). Buah rambutan menurut (Sugiarto, 2021) memiliki banyak manfaat Kesehatan diantaranya adalah buah rambutan dapat mengatasi masalah anemia karena buah ini diperkaya dengan zat besi yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah (eritrosit). Rambutan merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi yang ada didalam rambutan mampu meningkatkan oksigen dalam tubuh. Hal ini membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Buah rambutan juga dapat mengobati sariawan mulut dan bibir pecah-pecah. Penyakit akibat kurang vitamin C seperti sariawan dapat diobati dengan alami dengan mengkonsumsi buah rambutan dalam porsi cukup. Demikian pula buah ini efektif untuk mengatasi sakit tenggorokan. Rambutan juga dapat menyehatkan Mata. Kekurangan vitamin A dapat menurunkan kesehatan mata. Untuk mencukupi kebutuhan vitamin A yang larut air dapat mengkonsumsi buah rambutan.

Buah rambutan juga mengandung *Flavonoid* yang berfungsi sebagai penurun kadar kolesterol buruk (LDL) selain itu buah rambutan dilengkapi dengan asam gallic yang diyakini mampu memerangi radikal bebas yang sering dituding sebagai pemicu kanker. Zat tembaga dalam buah rambutan berperan dalam pembentukan sel darah putih untuk melawan virus, bakteri dan kuman yang merugikan tubuh. Vitamin C dalam rambutan dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena sebagai antioksidan alami. Zat Fosfor dalam buah rambutan berguna untuk menetralkan toksin, sehingga ginjal lebih ringan saat bekerja.

Buah rambutan juga sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah sembelit, mengatasi diare, sebagai sumber energi, mencegah peradangan dalam tubuh, meremajakan kulit, menutrisi rambut bahkan membantu program diet.

Buah rambutan selain memiliki banyak manfaat bagi kesehatan termasuk pada ibu hamil jika dikonsumsi dengan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan. namun konsumsi buah rambutan juga harus diperhatikan. Pada ibu hamil mengkonsumsi buah rambutan harus dikupas/dikocek dengan pisau atau tangan, hindari menggunakan mulut karena pada kulit rambutan kebersihannya tidak terjamin dan dapat membawa kuman masuk kedalam tubuh dan dapat menginfeksi. Buah rambutan dengan kondisi terlalu matang tidak dianjurkan

dikonsumsi oleh ibu hamil dikarenakan buah rambutan yang terlalu matang mengandung senyawa alcohol yang dapat berakibat buruk pada ibu dan janin. Selain itu kandungan gula pada rambutan yang terlalu matang menjadi berlebih sehingga dapat menimbulkan penyakit diabetes (Khamzah, 2020).

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil yaitu rata-rata peningkatan sebesar 26,55% pengetahuan menjadi lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Persentase Pengetahuan Ibu hamil tentang Kandungan Buah Rambutan untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Edukasi

No	Komponen Pengetahuan	Hasil Sebelum Edukasi (<i>PreTest</i>)		Jumlah (%)	Hasil Setelah Edukasi (<i>Post Test</i>)		Jumlah (%)
		Baik	Tidak Baik		Baik	Tidak Baik	
1	Definisi anemia	71,4%	28,6%	100	100 %	0 %	100
2	Tanda gejala anemia	85,7 %	14,3 %	100	100 %	0 %	100
3	Upaya pencegahan anemia	71,4%	28,6 %	100	85,7 %	14,3 %	100
4	Definisi rambutan	100 %	0 %	100	100 %	0 %	100
5	Kandungan rambutan	42,8%	57,2%	100	85,7 %	14,3 %	100
6	Manfaat rambutan	71,4%	28,6 %	100	100 %	0 %	100
7	Cara mengkonsumsi rambutan	42,8%	57,2%	100	100 %	0 %	100
Rata-rata		69,36 %	30,64 %		95,91 %	4,09 %	

Menurut (Notoadmodjo, 2014) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan yang terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) yaitu perilaku yang didasari oleh pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil dengan penggunaan media leaflet. Belajar yang paling mudah adalah dengan menggunakan media. Media yang dipilih harus bergantung pada jenis sasaran, tingkat pendidikan, aspek yang ingin dicapai, metode yang digunakan dan sumber daya yang ada serta kemampuan fasilitator untuk menggunakan media. Leaflet adalah media promosi kesehatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar atau kombinasi (Halajur, 2018). Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas dan menurut (Nursalam & Efendi, 2012) jika tujuan suatu pendidikan kesehatan hanya untuk mengubah pengetahuan (*knowledge*) maka teknik dan media baca seperti leaflet adalah yang paling tepat. Dengan demikian dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharapkan meningkat pula kesadaran ibu hamil untuk melakukan terapi ini untuk meningkatkan kualitas tidur ibu selama periode kehamilan.

Berdasarkan hasil evaluasi akhir juga diperoleh informasi bahwa seluruh ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan mendapat informasi baru yang sebelumnya tidak diketahui tentang manfaat buah rambutan bagi ibu hamil,

sehingga tindak lanjut berikutnya adalah peningkatan sosialisasi edukasi ini kepada masyarakat luas secara umum dan terkhusus pada ibu hamil lainnya agar dapat mewujudkan masa kehamilan yang sehat aman, nyaman dan lancar.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi



Gambar 2. Peserta dan Tim Pelaksanaan PKM

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Rambutan untuk mencegah anemia pada Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma telah dilaksanakan mulai dari bulan Maret sampai dengan Agustus tahun 2023. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian yang sangat baik dari peserta, hal ini terlihat dari antusias yang luar biasa dari peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kandungan buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Dengan demikian dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu hamil memiliki kesadaran dan kemandirian untuk melakukan pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah rambutan sehingga terwujudnya masa kehamilan yang aman, nyaman dan lancar. Bagi penyelenggara Layanan Kebidanan diharapkan dapat lebih aktif mengedukasi dan memfasilitasi berbagai kegiatan pemberian informasi kesehatan kepada ibu hamil sehingga dapat membantu ibu dalam mengurangi kejadian anemia dan juga membantu mengoptimalkan kesehatan ibu pada masa kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Pimpinan PMB Muzilatul Nisma beserta seluruh pengurus yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, A., Pamungkas, C. E., & Harahap, A. P. H. P. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 108.
- Astutik, Reni Yuli; Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Dai, N. F. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. PT. Nasya Expanding Management.
- Fathonah, S. (2016). *Gizi & Kesehatan untuk Ibu Hamil : Kajian Teori & Aplikasinya*. Erlangga.
- Fatimah; Arantika. (2019). *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Pustaka Pelajar.
- Halajur, U. (2018). *Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja*. Wineka Media.

- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Khamzah, S. N. (2020). *Sayangi Janin Anda!* Laksana.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Novianti, S., Aisyah, I. S., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I., & Siliwangi Tasikmalaya, U. (2018). *Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Bblr*. 4(1), 6–8.
- Nurjanah, N. (2013). *ANCAMAN! DI BALIK SEGARNYA BUAH & SAYUR*. Pustaka Bunda.
- Nursalam, & Efendi, F. (2012). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- R.Satmoko. (2017). *Hidup Sehat Dengan Terapi Juz*. Hikam Pustaka.
- Shofiana, F. I., Widari, D., & Sumarmi, S. (2018). Pengaruh Usia, Pendidikan, dan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Maron, Kabupaten Probolinggo. *Amerta Nutrition*, 2(4), 356. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.356-363>
- Suarayasa, K. (2020). *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. Deepublish.
- Sugiarto, R. T. (2021). *Ensiklopedi Makanan dan Gizi, Buah-buahan dan Susu*. Hikam Pustaka.