



## PENGARUH PEMBERIAN BUAH NAGA TERHADAP KENAIKAN HB IBU HAMIL TM III DI PMB TUTI WULANDARI, S.Tr. Keb. NATAR LAMPUNG SELATAN

Nopi Anggista Putri<sup>1</sup>, Yuliani<sup>2</sup>, Septika Yani Veronica<sup>3</sup>, Iis Tri Utami<sup>4</sup>, Maulia Isnaini<sup>5</sup>, Fitriana<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu  
Email: nopianggista@aisyahuniversity.ac.id

### ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global dan kondisi ini menyumbang angka morbiditas serta mortalitas pada wanita. Ibu hamil yang mengalami anemia dapat menyebabkan perdarahan, premature, BBLR dan KEK. Pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan secara nonfarmakologi dengan mengkonsumsi buah naga. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh pemberian Buah Naga Terhadap Kenaikan Hb Ibu Hamil TM III. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *preeksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 ibu hamil yang mengalami anemia. Analisa penelitian ini dilakukan di PMB Tuti Wulandari, S.Tr. Keb. Natar, Lampung Selatan pada bulan Oktober tahun 2023. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi adalah 10,10 gr/dL ,setelah diberikan intervensi adalah 10,87 dengan nilai *p-value* adalah 0.000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah naga terhadap kadar Hb pada ibu hamil TM III yang mengalami anemia ringan. Kesimpulan dalam penelitian ini pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi buah naga. Saran pada penelitian ini petugas kesehatan lebih efektif lagi dalam meberikan penyuluhan kepada ibu hamil, khususnya pencegahan dan pengobatan anemia dengan mengkonsumsi buah naga.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, Anemia, Buah Naga

### ABSTRACT

*Anemia is a global public health problem and accounts for morbidity and mortality in women. Pregnant women who experience anemia can experience bleeding, prematurity, LBW, and SEZ. Prevention and treatment of anemia can be done non-pharmacologically by consuming dragon fruit. This study aims to determine the effect of dragon fruit on the increase in Hb in pregnant women in the third trimester. This research used a pre-experimental design with a one-group pre-post-test design approach. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 22 pregnant women*

*with anemia. Analysis of this research was conducted at PMB Tuti Wulandari, S.Tr. Keb. Natar, South Lampung, in October 2023. The research instrument utilized was an observation sheet. The data was examined with the Wilcoxon test. The results of this study indicated that the average level of Hb before the intervention was 10.10 gr/dL, and after the intervention was 10.87, with a p-value of 0.000 (<0.05). Therefore, it can be concluded that there is an effect of dragon fruit on Hb levels in pregnant women in the third trimester with mild anemia. This study concludes that preventing and treating anemia in pregnant women can be done by consuming dragon fruit. This study suggests that health workers are more effective in counseling pregnant women, especially in preventing and treating anemia by consuming dragon fruit.*

**Keywords:** *Pregnant Women, Anemia, Dragon Fruit*

## **I. PENDAHULUAN**

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global dan kondisi ini menyumbang angka morbiditas serta mortalitas pada wanita. Prevelensi pada negara yang telah berkembang yaitu 18% dari populasi, sedangkan negara yang sedang berkembang 35-75%. Pada negara yang sedang berkembang di prediksi terdapat 460 juta wanita usia produktif mengalami anemia dan 2/3 dari populasi tersebut terdapat di bagian Asia. 42% wanita hamil di dunia mengalami anemia. Presentase tersebut memproyeksikan sebanyak 6% wanita hamil dengan anemia berada di negara Amerika bagian utara, sedangkan terbanyak terdapat di negara Gambia sebesar 75% (Andari dkk, 2022).

Anemia adalah kondisi dimana hemoglobin yang menurun, sehingga kapasitas dan daya angkut oksigen ke organ-organ vital pada ibu hamil dan janin berkurang (Andari, 2022).

Kehamilan juga menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi ibu. Sebagai konsekuensinya, pada kehamilan sering terjadi anemia, terutama ketika kehamilan berikutnya terjadi dalam kurun waktu yang berdekatan. Anemia meningkatkan angka kesakitan dalam kehamilan, resiko infeksi, dan apabila terjadi dapat menimbulkan ancaman perdarahan *post partum*. Faktor-faktor nutrisi utama yang berperan dalam besi, asam folat dan vit B (Kevin P. Hanretty, 2015).

Berdasarkan *World Health Organisation* (WHO) melaporkan bahwa ibu hamil yang mengalami

defisiensi besi sekitar 35%-75% serta semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut. Hasil persalinan pada wanita hamil yang menderita anemia defisiensi besi adalah 12%-28% angka kematian janin, 30% kematian perinatal dan 7%-10% angka kematian neonatal (Suhartini dkk, 2021).

Data anemia pada ibu hamil di Indonesia hampir setengahnya, dimana didapatkan sebanyak 48,9% ibu hamil dengan anemia pada tahun 2018, hal ini mengalami peningkatan dibanding dengan data lima tahunan yaitu pada tahun 2013 sebanyak 37,1%, sedangkan data anemia berdasarkan usia 15-24 tahun sebanyak (84,6%), 25-34 tahun sebanyak (33,7%), 35- 44 tahun sebanyak (33,6%) dan umur 45-55 tahun sebanyak (24%) (Soleha N, dkk. 2020).

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Selatan, pada tahun 2022 cakupan ibu hamil mendapat Fe3 sebesar 19.308 ibu hamil (92,8%) lebih tinggi dibandingkan tahun 2021 yaitu sebesar 18.537 ibu hamil (98%). Capaian ibu hamil dengan komplikasi kebidanan yang ditangani tahun 2022 sudah mencapai 100% mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 76,9%. Komplikasi kebidanan yang paling banyak terjadi adalah Kurang Energi Kronik (KEK) dengan jumlah 748 kasus dan anemia dengan jumlah 737 kasus.

Permasalahan kesehatan yang dapat di derita ibu hamil yang mengalami anemi dapat menyebabkan

perdarahan, BB ibu tidak bertambah secara normal, premature, perdarahan setelah persalinan, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), dan masalah yang berpengaruh besar paling utama adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Kemenkes RI, 2017).

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe, selain terapi farmakologi dapat juga diberikan terapi non farmakologi. Buah naga salah satu terapi alternatif non farmakologi dapat diberikan buah naga yang juga dikonsumsi sebagai makanan di daerah tropis. Buah naga mengandung asam organik, protein, mineral seperti potasium, magnesium, kalsium, besi, dan vitamin C diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat di serap tubuh. (Amini dkk, 2018).

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* desain *Pre-experimental* dengan menggunakan pendekatan *one group design*. Subyek penelitian ini adalah ibu hamil TM III, sedangkan objek penelitiannya adalah pemberian buah naga pada ibu hamil TM III yang mengalami anemia. Penelitian ini dilakukan di PMB Tuti Wulandari, S.Tr.Keb Kec. Natar, Lampung Selatan pada Oktober 2023. Analisis data ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1. Rata-rata Hb sebelum diberikan buah naga pada ibu hamil TM III**

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Kadar Hb Ibu hamil TM III sebelum diberikan buah naga	22	10,10	9,6	10,8	0,4481

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 22 ibu hamil TM III yang mengalami anemia sebelum diberikan buah naga didapatkan data nilai rata-rata kadar Hb adalah 10,10 gr/dl, nilai minimal 9,6 gr/dl, nilai maksimal 10,8 gr/dl dan nilai standar deviasi 0,4481.

**Tabel 2. Rata-rata Hb setelah diberikan buah naga pada ibu hamil TM III**

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Kadar Hb Ibu hamil TM III setelah diberikan buah naga	22	10,87	10,2	11,8	0,487

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 22 ibu hamil TM III yang mengalami anemia setelah diberikan buah naga didapatkan data nilai rata-rata kadar Hb adalah 10,87 gr/dl, nilai minimal 10,2 gr/dl, nilai maksimal 11,8 gr/dl dan nilai standar deviasi 0,487.

### Analisa Bivariat

**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil TM.III Yang Mengalami Anemia Ringan**

	N	Median (Min-Mak)	P-value
Hb Sebelum Intervensi	22	10 (9,6 – 10,8)	0,000
Hb Setelah Intervensi	22	10,8 (10,2 – 11,8)	

Hasil analisa dari tabel 4.4 diatas diketahui bahwa nilai negatif rank atau Hb yang mengalami penurunan setelah pemberian buah naga adalah 0,000, nilai positive rank atau Hb yang mengalami peningkatan setelah pemberian buah naga adalah 22 responden dengan nilai mean 11,5 dan nilai sum rank 253. Kemudian nilai *Asymp.sign (2-tailed)* adalah 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh pemberian buah naga terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III yang mengalami anemia ringan.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Rata-rata Hb sebelum diberikan buah naga pada ibu hamil TM III

Berdasarkan analisa data hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 22 ibu hamil TM III yang mengalami anemia sebelum diberikan buah naga didapatkan data nilai rata-rata kadar Hb adalah 10,10 gr/dl, nilai minimal 9,6 gr/dl, nilai maksimal 10,8 gr/dl dan nilai standar deviasi 0,4481.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al (2020) dengan hasil penelitian diketahui Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus buah naga 9.761 dan standar deviasi 0.5304. Nilai rata-rata kadar hemoglobin pada hari ke 15 pemberian Jus buah naga 11.583 dan standar deviasi 0.6888.

Anemia adalah gangguan fisiologis yang paling sering terjadi pada Wanita yang merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (berperan pembawa oksigen) tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dapat diklasifikasikan menjadi 3 kriteia, yaitu ringan (11g/dl-normal), sedang (8 g/dl-11 g/dl), berat (kurang dari 8 g/dl) (Andari dkk, 2022). Pada ibu hamil kondisi tersebut berkaitan dengan konsentrasi hemoglobin dan anemia defisiensi besi menjadi salah satu penyebabnya. Anemia pada ibu hamil berbeda tergantung pada trimester, yaitu <11 g/dl pada trimester satu, <10,5 g/dl pada trimester dua, <11 g/dl pada trimester tiga (Andari dkk 2022).

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya (Sugiarsih dkk, 2022).

Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah

merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Sugiarsih dkk, 2022).

Selain itu anemia juga dapat menyebabkan penurunan resistensi terhadap infeksi dan resiko pendarahan sebelum maupun setelah kelahiran. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan (Andari dkk, 2022).

Patofisiologis terjadinya anemia karena darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut *Hidremia* atau *Hipervolemia*. Akan tetapi, bertambahnya sel darah kurang di dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut: plasma 30% dari sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam usia kehamilan antara 32 minggu-36 minggu. Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan (Sugiarsih dkk, 2022).

Menurut asumsi peneliti penyebab pola makan sehari-hari sebagian besar dari sumber nabati, adanya penyakit infeksi maupun investasi parasite sangat berperan terhadap anemia besi, dan rendahnya kadar zat besi yang terkandung dalam sumber nabati hanya merupakan sebagian dari alasan tingginya angka anemia.

Rata-rata Hb setelah diberikan buah naga pada ibu hamil TM III

Berdasarkan analisa data hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 22 ibu hamil TM III yang mengalami anemia setelah diberikan buah naga didapatkan data nilai rata-rata kadar Hb adalah 10,87 gr/dl, nilai minimal 10,2 gr/dl, nilai maksimal 11,87 gr/dl dan nilai standar deviasi 0,487.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka (2020) yang berjudul pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia di UPTD Puskesmas Taktakan Serang-Banten tahun 2020 dengan hasil penelitian bahwa pada ibu yang diberikan Jus Buah Naga dan Tablet Fe sebagian

besar responden yaitu Kadar HB  $< 9,5$  gr/dl sebanyak 2 responden (13,3%), dan sisanya sebanyak 13 responden (86,7%) ibu dengan kadar HB  $\geq 9,5$  gr/dl cc di UPTD Puskesmas Taktakan Serang-Banten Tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian jus buah naga dan tablet Fe dengan pemberian tablet Fe saja pada ibu. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar HB ibu dengan pemberian jus buah naga dan tablet fe. Dengan didapatkan nilai rata-rata Kadar Hb pada kelompok Intervensi 11,107 dengan standar deviasi 1,1392, sedangkan pada kelompok Kontrol didapatkan nilai rata-rata 9,120 dengan standar deviasi 1,4473. Sumber zat besi adalah makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau, beberapa jenis buah. Disamping jumlah besi, perlu diperhatikan kualitas besi didalam makanan, dinamakan juga ketersediaan biologis (*bioavailability*). Pada umumnya besi didalam daging, ayam, ikan mempunyai ketersediaan biologis tinggi, besi didalam sereal, kacang-kacangan memiliki biologis sedang, dan Sebagian besar berada pada sayuran, salah satu buah yang banyak mengandung zat besi adalah buah naga (Sugiarsih dkk, 2022).

Buah naga sangat besar manfaatnya untuk ibu hamil berdasarkan zat gizi mikro yang terkandung didalamnya, yaitu asam folat, karoten, vitamin dan serat yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan janin. Konsumsi secara rutin dapat membantu pertumbuhan dan kesehatan janin yang optimal (Auliya dkk, 2021).

Zat besi yang terkandung dalam buah naga merah sangat penting untuk pembentukan hemoglobin didalam darah. Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh sel yang ada pada tubuh. Dengan kadar hemoglobin yang mencukupi, maka anemia tidak akan terjadi (I Wayan Redi, 2022).

Menurut asumsi peneliti dengan mengonsumsi buah naga secara teratur, kadar hemoglobin dapat meningkat sehingga ibu hamil takkan mengalami kekurangan darah atau anemia. Zat besi sebagai bahan baku sel darah merah, sedangkan vitamin C sebagai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna.

## Analisa Bivariat

Analisa data hasil penelitian diketahui bahwa nilai negatif rank atau Hb yang mengalami penurunan setelah pemberian buah naga adalah 0,000, nilai positive rank atau Hb yang mengalami peningkatan setelah pemberian buah naga adalah 22 responden dengan nilai mean 11,5 dan nilai sum rank 253. Kemudian nilai *Asymp.sign (2-tailed)* adalah 0,000 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah naga terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III yang mengalami anemia ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al (2020) bahwa nilai rata-rata, standar deviasi dan standar error untuk masing-masing variabel. Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian Jus buah naga adalah 9.761, sedangkan nilai rata-rata kadar hemoglobin sesudah pemberian Jus buah naga adalah 11.583. Hasil uji statistik yang dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) pada tabel dependent sample test adalah  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Jus buah naga Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Soleha dkk (2020) dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kadar Hb sebelum pemberian jus buah naga 9,761 dan standar deviasi 0,5305. Nilai rata-rata Hb setelah 14 hari pemberian jus buah naga 11.583 dan standar deviasi 0,6888. Nilai *p-value* = 0,001 ( $<0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Auliya dkk (2021) setelah dilakukan penelitian diperoleh kesimpulan kadar Hb sebelum diberikan perlakuan mayoritas anemia ringan dan nilai rata-rata Hb 9,187 gr/dl, kadar Hb ibu hamil setelah diberikan perlakuan mayoritas Hb meningkat dengan nilai rata-rata 10,82 gr/dl. Nilai *p-value* = 0,000 ( $<0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian buah naga terhadap kadar Hb pada ibu hamil di PKM Teluk Naga Kab.Tangerang

Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia jika sedang hamil atau mencoba menjadi hamil. Makan makanan

yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran berdaun hijau, daging merah, sereal, telur, dan kacang tanah) dapat membantu memastikan bahwa tubuh menjaga pasokan besi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik. Pemberian vitamin untuk memastikan bahwa tubuh memiliki cukup asam besi dan folat. Pastikan tubuh mendapatkan setidaknya 27 mg zat besi setiap hari. Jika mengalami anemia selama kehamilan, biasanya dapat diobati dengan mengambil suplemen zat besi. Pastikan bahwa wanita hamil dicek pada kunjungan pertama kehamilan untuk pemeriksaan anemia.

Buah naga sangat besar manfaatnya untuk ibu hamil berdasarkan zat gizi mikro yang terkandung didalamnya, yaitu asam folat, karoten, vitamin dan serat yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan janin. Konsumsi secara rutin dapat membantu pertumbuhan dan kesehatan janin yang optimal (Auliya dkk, 2021).

Zat besi yang terkandung dalam buah naga merah sangat penting untuk pembentukan hemoglobin didalam darah. Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh sel yang ada pada tubuh. Dengan kadar hemoglobin yang mencukupi, maka anemia tidak akan terjadi (I Wayan Redi, 2022).

Menurut asumsi peneliti pada pengukuran sebelum dan setelah pemberian buah naga perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil disebabkan karena asupan nutrisi yang tidak cukup, bertambahnya zat gizi yang hilang, dan meningkatnya kebutuhan nutrisi ibu selama masa hamil. Dengan mengonsumsi buah naga secara teratur, kadar hemoglobin dapat meningkat sehingga ibu hamil takkan mengalami kekurangan darah atau anemia. Zat besi sebagai bahan baku sel darah merah, sedangkan vitamin C sebagai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna.

#### IV. PENUTUP

Hasil penelitian ini rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi adalah 10,10 gr/dL ,setelah diberikan intervensi adalah 10,87 dengan nilai *p-value* adalah 0.000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian

buah naga terhadap kadar Hb pada ibu hamil TM III yang mengalami anemia ringan. Kesimpulan dalam penelitian ini pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi buah naga. Saran pada penelitian ini petugas kesehatan lebih efektif lagi dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, khususnya pencegahan dan pengobatan anemia dengan mengkonsumsi buah naga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aulia Andari I dan Deny Yuliawan (2022) *Tinjauan Literatur Anemia Kehamilan dan Komplikasi Terhadap Persalinan*, Yogyakarta: Deepublish Publisher (CV. Budi Utama)
- [2] Sugiarsih Ugi dan Eneng Solihah (2022) *Meningkatkan Kadar Hemoglobin Melalui Es Krim Susu Kedelai*, Pekalongan: PT Nasya Expanding Management
- [3] Santy Eka dan Jaleha (2019) *Pemberian Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin dengan Metode Eksperiment*, Jurnal Gizi KH. Vol 2.No 1, 2(1): 8-13.
- [4] I Wayan Redi (2022) *Manfaat Buah Naga untuk Kesehatan*, E-Jurnal Widya Kesehatan Vol. 4, No. 2.
- [15] Amirullah (2018) *Populasi dan sampel*, Bayumedika Publishing Malang.
- [16] Chendriany, E. B., Kundaryanti, R. and Lail, N. H. (2021) *Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar hb pada ibu hamil trimester iii dengan anemia di uptd puskesmas taktakan Serang-Banten tahun 2020*, Journal for Quality in Women's Health, 4(1), pp. 56–61. doi: 10.30994/jqwh.v4i1.105.
- [17] Ineke, I. 2016. *Pengaruh Senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipera*. Jurnal Ilmiah Bidan, 1(3), 45-54.
- [18] Olli, N. (2020) *Pengaruh Agar-agar dan jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. media kesehatan masyarakat indonesia*, 16(2), p. 153. doi: 10.30597/mkmi.v16i2.9056.

- [19] Prof. Dr. Suryana, Ms. (2018) *Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian model praktis penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia. pp. 1–243. doi: 10.1007/s13398-014-0173-7.2.
- [20] Puding Berbasis Biskuit Pemberian Makanan Tambahan Sebagai Kudapan Alternatif Bagi Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik, R., Indah Wahyuni, R. and Dewi Soeyono, R. (no date) *Rekayasa puding berbasis biskuit pemberian makanan tambahan (pmt) sebagai kudapan alternatif bagi ibu hamil*
- [21] Soleha, N., Amirus, K. and Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati, D. (2020). *Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil*. *Jurnal Kebidanan*.
- [22] Nurhasanah, dkk. (2017). *Metode penelitian kebidanan*. Jogja: Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- [23] Hidayat, A.Aziz Alimul, 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta : Salemba Medika