
EFEKTIVITAS PENGARUH KONSUMSI BUAH PISANG AMBON DAN JUS BUAH TOMAT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA PRA NIKAH DI UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP SUKANAGARA TAHUN 2025

Oleh

Evi Nuryanti¹, Hidayani², Lina Nurul Izza³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹evi.12691@gmail.com, ²hidayanihidayani@gmail.com,

³penugasanstikim65@gmail.com

Article History:

Received: 11-05-2025

Revised: 16-05-2025

Accepted: 14-06-2025

Keywords:

Anemia Ringan, Pisang
Ambon, Jus Tomat

Abstract: Latar Belakang: Berdasarkan data yang ada di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sukanagara pada tahun 2022 terdapat 55% wanita pranikah yang mengalami anemia ringan salah satu guna menanggulangi masalah anemia ringan tersebut yaitu dengan mengkonsumsi 2 buah pisang ambon selama 15 hari selain itu cara lainnya yaitu dengan mengkonsumsi jus buah Tomat 2 buah setiap hari selama 15 hari. Tujuan: Mengkaji pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan jus Tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin wanita pranikah di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sukanagara Tahun 2025.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kualitatif dengan studi kasus dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Hasil penelitian ini yaitu ibu dengan pemberian buah pisang ambon selama 14 hari kadar Hb ibu dari 10,3g/dL menjadi 12g/dL sementara ibu yang diberikan intervensi jus tomat selama 14 hari kadar Hb ibu dari 10,2g/dL menjadi 12,3g/dL. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa pemberian jus tomat ini lebih efektif dalam menaikkan kadar HB pada wanita pra nikah.

PENDAHULUAN

Penelitian yang dilakukan oleh WHO (2015) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada wanita pra nikah sebesar 29%. Prevalensi anemia pada wanita pra nikah di Negara berkembang usia 0-18 tahun mencapai 41,5%, adapun data Indonesia adalah salah satu negara berkembang yang mengalami masalah gizi pada wanita yaitu masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% laki-laki dan 23% perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (Kemenkes, 2021) Secara global, prevalensi anemia pada wanita pra nikah menunjukkan angka yang tinggi yaitu sebesar 40,1%. Di beberapa negara di Asia, prevalensi anemia pada wanita pra nikah juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, misalnya Myanmar 53,8%, India 50,1%, Indonesia

42,0%, Thailand 40,2%, Malaysia 37,1%, China 32,4%, Singapura 31,8% dan Philipina 30,3%. Sedangkan prevalensi anemia pada wanita di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 37,1% menjadi 48,9%. Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, kasus anemia pada wanita pra nikah di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 melebihi angka 80.000 wanita pra nikah/tahun dan angka tersebut turun di tahun berikutnya, yaitu pada tahun 2020 sekitar 60.000 wanita pra nikah/tahun, di kabupaten cianjur sebanyak 32 % kasus anemia pada wanita pra nikah sebanyak 55% pada tahun 2022 dan di UPTD puskesmas rawat inap sukanagara sebanyak 13% dan untuk didesa sindangsari sebanyak 2,3%. (kemenkes,2022)

Kadar hemoglobin (Hb) normal untuk calon pengantin wanita adalah 12 gram per desiliter (g/dL). Anemia defisiensi zat besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah. Anemia ini terjadi sekitar 62,3% pada wanita pra nikah, merupakan anemia yang sering terjadi pada wanita pra nikah. (sukmawati, lilis mamuroh, 2019)

Penyebab tingginya anemia pada Wanita Usia Subur (terutama calon pangantin) umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asamfolat, vitamin B12 dan vitamin A (Apriyanti, 2019). Tanda dan bahaya anemia pada calon pengantin dapat menyebabkan mudah lelah, kapasitas fisik turun, badan lemah, dan menurunnya produktifitas, dan akan semakin berat kondisinya bila calon pengantin hamil. Kehamilan membutuhkan lebih banyak jumlah zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya, maka akan berdampak pada abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, pada saat persalinan bisa terjadi gangguan His, kala I lama, kala II berlangsung lama, dan dapat terjadi perdarahan post partum, dan pada saat nifas juga bisa terjadi sub involusi uteri menimbulkan perdarahan, infeksi puerperium, pengeluaran asi berkurang, anemia kala nifas dan mudah terjadi infeksi mammae (Hendriani et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia yaitu sebab langsung ketidak cukupan zat besi dan penyakit penyerta, sedangkan seba tidak langsung nya yaitu perhatian lingkungan dan pola distribusi pada makanan yang ada pada keluarga. Pencegahan han anemia dapat dilakukan melalui beberapa cara diantaranya: Konsumsi sayur setiap hari, konsumsi buah yang sehat. Tablet tambah darah (tablet sulfat ferrous) diberikan sebagai terapi anemia defisiensi besi. Akan tetapi, mengalami kegagalan karena kurangnya kepatuhan minum tablet yang dipengaruhi beberapa faktor yaitu bentuk tablet, warna, rasa dan efek samping seperti nyeri lambung, mual, muntah, konstipasi dan diare. (Sulastri, 2022)

Alternatif untuk meningkatkan hemoglobin adalah dengan konsumsi Pisang ambon (Family Musaceae) dalam hal ini dapat dijadikan alternative pangan tambahan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita pra nikah dimana Pisang ambon (Family Musaceae) mengandung zat besi sekitar 5.0 mg per 100 gramnya. Selain harganya yang relatif murah dibanding jenis makanan lain yang mengandung zat besi dan teksturnya yang memudahkan ibu Hamil mengkonsumsinya, bila dibandingkan dengan jenis nabati lainnya, mineral pisang, khususnya zat besi hampir seluruhnya dapat di serap tubuh. Dalam beberapa literatur disebutkan buah pisang ambon bermanfaat untuk wanita pra nikah karena mengandung asam folat yang mudah diserap dan baik untuk bayi.

Hasil penelitian Masmuni Wahda Aisyah, Susanti Pakaya, Tria Tamara (tahun 2021) yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar

Haemoglobin Pada wanita pra nikah Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto” terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon terhadap ibu hamil pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai p value = 0.000. (Aisyah et al., 2021)

Hasil penelitian (Jenny Anna Siauta, 2020) di dalam bukunya yang berjudul “Keajaiban jus tomat. “Menyebutkan bahwa dalam 100 gr tomat terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Tomat (*Lycopersicon esculentum*) merupakan salah satu sayuran kaya akan senyawa antioksidan seperti vitamin E, vitamin C, likopen, karotinoid, dan flavonoid yang penting untuk kesehatan. Selain penting untuk kesehatan mata, vitamin A juga penting untuk jumlah sel darah merah. Vitamin A membantu dalam memobilisasi zat besi untuk dimasukkan ke dalam hemoglobin untuk mengangkut oksigen. Mineral, tembaga dan fosfor berperan dalam memelihara kesehatan dan fungsi sel darah merah. Tembaga membantu dalam metabolisme zat besi sedangkan fosfor membantu hemoglobin dalam pengiriman oksigen ke jaringan tubuh (Jenny Anna Siauta, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan Wayan tentang pemberian buah pisang dan Jus Tomat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan metode eksperimen tahun 2020 mengatakan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan Tambat Tambat darah dan Jus Tomat (Jenny Anna Siauta, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul “Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Jus buah Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Pra Nikah Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus (Sugiyono, 2018) Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin wanita pranikah di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sukanagara.

Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya mempercepat proses peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang Pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin wanita pranikah di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sukanagara. Sampel yang digunakan dipenelitian ini ada 2 orang wanita pra nikah dengan anemia ringan yang akan menjadi responden sesuai dengan inklusi 1 orang diberikan intervensi buah pisang dan 1 orang lainnya intervensi diberikan jus tomat. Metode Pengumpulan Data menggunakan data primer dan sekunder.

a. Data primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri yang telah disesuaikan dengan keperluan penelitian. Pengumpulan data primer dilakukan dengan cara wawancara kepada responden dan menggunakan pengecekan Hb pada setiap wanita

pra nikah.

b. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan kota Cianjur dan dari wilayah setempat untuk mengetahui populasi wanita pra nikah yang ada. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuisioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Intervensi 1 dan intervensi 2

Intervensi 1 (pemberian buah pisang ambon)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Nn. N	10,3	10,5	12
Intervensi 2 (pemberian jus tomat)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
2	Nn. L	10,2	10,6	12,3

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu pasien yang mengkonsumsi buah pisang ambon diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin (hb) kunjungan ke-1 yaitu 10,3 gr/dL, kunjungan ke-2 yaitu 10,5 gr/dL dan pada kunjungan ke-3 yaitu 12 gr/dL. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang mengkonsumsi jus buah tomat diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin pada kunjungan ke-1 sebesar 10,2 kunjungan ke-2 yaitu 10,6 gr/dL dan pada kunjungan ke-3 12,3 gr/dL. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien yang mengkonsumsi buah pisang ambon dan jus buah tomat sama- sama efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada wanita pra nikah yang mengalami anemia ringan.

Namun konsumsi Jus buah tomat lebih tinggi dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,4 gr/dL pada kunjungan ke 2 dan dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 2,1 gr/dL pada kunjungan ke 3.

Pembahasan

Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin wanita pra nikah

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu Nn. N usia 21 tahun dengan keluhan sering mengalami pusing dan mudah lelah dan pemeriksaan fisik seperti wajah tampak sedikit pucat, kelopak mata sedikit pucat, dan pola makan dan hidup yang kurang sehat. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan Nn. N mengalami anemia ringan. Menurut (Kemenkes, 2019) Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan haemoglobin (Hb) awal Nn. N yaitu 10,3 gr/dL.

Menurut (Kemenkes, 2019) normal haemoglobin (Hb) pada yaitu 12 gr/dL. Penatalaksanaan anemia pada Nn. N peneliti memberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi langsung tanpa bahan tambahan, intervensi dilakukan selama empat belah hari dengan pemeriksaan haemoglobin setiap 5 hari sekali dengan hasil observasi pemeriksaan haemoglobin pada Nn. N setelah mengkonsumsi buah pisang ambon pada kunjungan kedua yaitu 10,5gr/dL dan pada kunjungan ketiga didapatkan hasil haemoglobin yaitu 12gr/dL.

Salah satu buah-buahan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi buah pisang ambon. Buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap. Asam folat (Vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh wanita pra nikah. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Aisya et al., 2021) tentang Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada wanita pra nikah Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon terhadap ibu hamil pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai p value = 0.000. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hardiani et al., 2020) ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon. (Hardiani et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti, buah pisang ambon mampu meningkatkan haemoglobin yang dialami wanita usia pra nikah. Selain harganya yang relatif murah dibanding jenis makanan lain yang mengandung zat besi dan teksturnya yang memudahkan ibu untuk mengkonsumsinya dan dapat dikonsumsi tanpa bahan tambahan.

Efektifitas Konsumsi Jus Buah Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin wanita pra nikah

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu Nn. L usia 22 tahun dengan keluhan sering mengalami pusing dan mudah lelah dan haid selama 14 hari setiap bulan, dan hasil pemeriksaan fisik terdapat wajah tampak pucat, kelopak mata pucat, setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan Nn. L mengalami anemia ringan. Menurut (Kemenkes, 2019) Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah. Berdasarkan hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus tomat menunjukkan kenaikan kadar HB pada wanita pra nikah yang baik dengan hasil observasi dengan memberikan cara memberikan jus tomat selama 15 hari. Pada kunjungan 1 ibu dengan anemia ringan pada kunjungan 3 dengan ibu sudah tidak anemia. jus buah tomat adalah buah kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Jus buah tomat mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama wanita pra nikah. (Wahyuni et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan (Jenny Anna Siauta, Triana Indrayani, Kartini Bombing

2018) berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa adanya pengaruh dari selisih kadar hemoglobin dari kedua kelompok. Oleh karena itu, jus buah tomat dapat dijadikan sebagai salah satu alternative pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi.

Hasil penelitian rata-rata kadar Hb sebelum diberikan Fe + Jus Tomat adalah 9,973 dengan standar deviasi 0,9652, setelah diberikan Fe + Jus Tomat adalah 10,660 dengan standar deviasi 1,1944. Analisa uji bivariat, diperoleh p-value = 0,000. Ada pengaruh pemberian Fe dan Jus Tomat terhadap peningkatan kadar Hb. (Jenny Anna Siauta, Triana Indrayani, Kartini Bombing 2018)

Perbandingan Efektivitas konsumsi Buah Pisang ambon Dan jus Buah Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada wanita usia pra nikah.

Dari hasil penelitian yang dilakuka pada kelompok intervensi buah pisang ambon dan jus tomat didapatkan bahwa hasil dari intervensi jus buah tomat didapatkan dari 2 orang wanita pra nikah dengan dengan anemia ringan setelah diberikan buah pisang ambon selama 15 hari Hb ibu meningkat dan ibu tidak anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah tomat sangat signifikan terhadap kenaikan kadar HB ibu. Sedangkan pada ibu yang diberikan pisang ambon ibu dengan anemia ringan setelah diberikan intervensi selama 15 hari, ibu sudah tidak anemia.

Peneliti berasumsi bahwa kedua terapi ini boleh diberikan karena besar manfaatnya terhadap kenaikan kadar HB wanita pra nikah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Titin Supriyatin dan Lia Idea listiana (2024) dengan hasil Pengaruh Pemberian buah pisan ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada wanita pra nikah Dengan Anemia Di Tpmbs Cibitung Kabupaten Bekasi dengan hasil penelitian Hasil uji paired simple t test didapatkan nilai p value = 0,000. Terdapat pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada wanita pra nikah dan diharapkan rajin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah ibu.

Penelitian yang dilakukan oleh Mayang et all (2021) tentang Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada wanita pra nikah dengan hasil penelitian Sebanyak 20 orang (100%) wanita pra nikah mengalami anemia ringan sebelum pemberian tablet Fe dan jus tomat dan setelah diberikan tablet Fe dan jus tomat 15 orang (75%) mengalami anemia ringan, dari uji Wilcoxon yang telah dilakukan, diketahui Asym.Sig, (2-tailed) bernilai 0.000.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi buah pisang ambon maupun jus tomat dapat menaikkan kadar Hb untuk mencegah anemia. Hanya peneliti menyarankan bahwa dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa pemberian jus buah tomat lebih efektif dan lebih tinggi nilai kadar HB nya dibandingkan dengan pemberian buah pisang ambon.

KESIMPULAN

- a. Pemberian buah pisang ambon ini efektif untuk diberikan terhadap kadar Hb wanita pra nikah di UPTD Puskesmas Sukanagara Tahun 2025 sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan intervensi pada Nn. N setelah diberikan terapi buah pisang ambon selama 15 hari kadar Hb ibu dari 10,3 g/dL menjadi 12g/dL
- b. Pemberian efektivitas jus tomat cukup efektif terhadap kadar Hb wanita pra nikah di

UPTD Puskesmas Sukanagara Tahun 2025 sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan intervensi pada Nn. L setelah diberikan terapi jus tomat selama 15 hari kadar Hb ibu dari 10,2 g/dL menjadi 12,3 g/dL

- c. Perbandingan efektivitas buah pisang ambon dan jus buah tomat terhadap kadar Hb wanita pra nikah di UPTD Puskesmas Sukanagara Tahun 2025, dengan hasil bahwa jus buah tomat lebih tinggi efektifitasnya untuk menaikkan kadar HB wanita pra nikah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet
- [2] Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor - Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*,
- [3] *Tambah*
- [4] Sulastri, S. (2022). Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan “NUMIL.” *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(2), 295. <https://doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>
- [5] sukrawati, lilis mamuroh, furkon nurhakim. (2019). Pengaruh Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII (1), 42–47.
- [6] Sugiyono. (2018). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono
- [7] Sugita, Kuswati, P. K. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Sugita 1 *, Kuswati 2. 6, 58–66.
- [8] Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal*
- [9] Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia Dalam Upaya Menurunkan Aki Pada Kader Posyandu. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*,
- [10] Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
- [11] *Sarjana Kesehatan Masyarakat*. 14–16.
- [12] Rinarti, & Shafarina, H. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 732–741.
- [13] Rilyani, Elliya, R., Triyoso, & Gunawan, M. R. (2019). Penyuluhan Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 83–88. <https://core.ac.uk/download/pdf/230561411.pdf>
- [14] Parulian, I., Roosleyn, T., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Widya, J. I. (2019).
- [15] Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- [16] Nidianti, E., Nugraha, G., Aulia, I. A. N., Syadzila, S. K., Suciati, S. S., & Utami, N. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode POCT (Point of Care Testing) sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumbersono, Mojokerto. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.1.2019.29-34>
- [17] Mulia, U. S., Mulia, U. S., & Mulia, U. S. (2024). Pengaruh Pemberian Konsumsi Tablet *Tambah Darah (FE) Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan HB Ibu Hamil Anemia*

- Diwilayah Kerja Puskesmas Panaan Nurislamiyah hamil
- [18] Marisi, T., & Istianah, I. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jawa Barat. Program Studi Gizi Universitas Binawan.
- [19] Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- [20] Kemenkes, R. (2019). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *KemenkesRI*, 46. <https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888BukuTabletTambahdarah100415.pdf>
- [21] Kemenkes RI. (2018). Buletin Stunting. Kementerian Kesehatan RI, 301(5),
- [22] Jenny Anna Siauta (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Jus Tomat Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada pranikah Mesuji Oki Sumatra Selatan, *Jurnal Kesehatan*, 9(1) 2018 Link: <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/59>
- [23] Ini, S., Sebagai, D., Satu, S., Untuk, S., Gelar, M., & Kesehatan, S. (2021).
- [24] Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3), 1–9.
- [25] *Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- [26] Iis Wirda Solihah (2023). Pengaruh Kombinasi Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Tomat terhadap Kadar Hemoglobin pada pra nikah yang Mendapat Suplementasi Tablet Tambah Darah di SMP Negeri 1 Cihara Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 8(2) 2023. Link: <http://jurnal.kesehatan.cendikiajeniusind.id/index.php/jenius/article/view5>
- [27] Ibu Hamil di Salah Satu Rumah Sakit Ibu dan Anak. *Jurnal Family Edu*,
- [28] Hardiani, H., Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 149–158. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.252>
- [29] Gianti Salsabila (2023). Gambaran Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Jus Tomat (*Lycopersicum Escalatum Mill*) Pada pra nikah Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 10(1) 2018. Link: <https://repository.universitاسbth.ac.id/3063/1/COVER%20DAN%20ABSTRAK.pdf>
- [30] Fitriani, D., Herdiani, T. N., Silviani, Y. E., & Sari, R. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti. *Media Abdimas*, 1(3), 1–3. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3.2552>
- [31] Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.47679/makein.202136>
- [32] Eva Puspa Widari (2023). Pengaruh Pemberian Fe Dan Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb usia pra nikah Yang Mengalami Anemia Ringan Di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan*. 7(1). link: <https://ejournal.nusantaraglobal.or.id/index.php/sentri/article/download/1669/1623/8432>
- [33] Deswati, D. A., Suliska, N., & Maryam, S. (2019). Pola Pengobatan Anemia Pada
- [34] Ayu Idaningsih (2020). Efektivitas pemberian madu dan pisang ambon terhadap anemia pada pranikah di YPBI. *Jurnal Kesehatan*. 7(1). 2018. Link: <https://ejou>

- rnal.stikku.ac.id/index.php/jmc/article/download/189/142
- [36] Al Rahmad, A. H. (2019). Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada Wanita Bekerja. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 321. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.509>
- [37] Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2021). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.45-56.2019>
- [38] Achmad Abdul Luthbis, F. R. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 2016. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128>
- [39] 5(1), 13–21.
- [40] 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1.75>
- [41] 3(4), 489–505.
- [42] 2(1), 118–136.
- [43] 1163–1178.
- [44] OPAC Perpustakaan Nasional RI. Perpustakaan Nasional RI. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=911046>, karena merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengobatan anemia. *Namun. Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*,

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN