



Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia

Mardiana

Universitas Sari Mulia

Meldawati

Universitas Sari Mulia

Nurul Hidayah

Universitas Sari Mulia

Alamat: Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Korespondensi penulis: mardianabbh96@gmail.com

Abstract. *The government has carried out a TTD program but the prevalence of anemia still cannot be reduced. The red Dragon Fruit (*Hylocereus polyrhizus*) is effective for controlling iron deficiency and is almost entirely absorbable and helps increase iron absorption from food through the formation of ferrous ascorbate complexes. This study aims to determine the tendency of increasing hemoglobin (Hb) levels in anemic pregnant women before and after giving blood enhancer supplements and dragon fruit. This research method uses a quasy experiment research design. The population of this study is anemic pregnant women recorded in the Awayan Health Center area in December – January 2023. The final hemoglobin content of the intervention group was mostly not anemic amounted to 14 people (93.33%), while the hemoglobin content of the control group was mostly mild anemia amounted to 9 people (29.97%). Research shows that there is a significant increase in hemoglobin levels between before and after blood enhancer tablets and dragon fruit additives where p value = 0.000 and there is an effect of Hb levels after intervention from test results 1.1 times with a confidence level of 95%.*

Keywords: Anemia, Red Dragon Fruit, Hemoglobin

Abstrak. Pemerintah sudah melakukan program pemberian TTD namun prevalensi anemia masih belum dapat diturunkan. Buah Naga (*Hylocereus polyrhizus*) berwarna merah efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat diserap dan membantu meningkatkan absorpsi zat besi dari makanan melalui pembentukan kompleks ferro askorbat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan naiknya kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Anemia sebelum dan sesudah pemberian suplemen penambah darah dan buah naga. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy experiment. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil anemia yang tercatat di wilayah Puskesmas Awayan pada bulan Desember – Januari 2023. Hasil penelitian Kadar akhir Hemoglobin kelompok intervensi sebagian besar tidak Anemia berjumlah 14 orang (93,33%), sedangkan kadar Hemoglobin kelompok kontrol sebagian besar Anemia Ringan berjumlah 9 orang (29,97%). Penelitian membuktikan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan tablet penambah darah dan tambahan buah naga dimana nilai $p = 0,000$ dan ada pengaruh kadar Hb sesudah intervensi dari hasil uji 1.1 kali dengan tingkat kepercayaan 95%.

Kata kunci: Anemia, Buah Naga Merah, Hemoglobin

LATAR BELAKANG

Keberhasilan upaya kesehatan ibu dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya setiap 100.000 kelahiran hidup (Friscila et al., 2023; Rachmawati et al., 2017). Indikator ini tidak hanya mampu menilai program kesehatan ibu, terlebih lagi mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas (Alamsyah, 2020; Lestari & Friscila, 2023).

Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. Anemia jika tidak diatasi segera dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, serta meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya (Yuliasari et al., 2020). Saat hamil, sirkulasi darah di tubuh ibu akan meningkat, terjadi peningkatan volume plasma darah dan volume sel darah merah. Semua hal ini akan mengakibatkan terjadinya hemodilusi dan berakibat terjadinya penurunan haemoglobin. Kondisi ini akan memudahkan terjadinya anemia pada ibu hamil (Saptarini et al., 2015).

Anemia merupakan salah satu kondisi tubuh dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal, yang akan mengakibatkan terganggunya distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh (Fitriany & Saputri, 2018). Persentase pada tahun 2021 kasus anemia pada ibu hamil selama satu tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Awayan adalah 22,34 % dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 37,70%. Sampai pada bulan April 2022, kasus anemia pada ibu hamil sudah mencapai 25,64%. Angka tersebut mungkin saja akan terus bertambah jika tidak segera dilakukan penanganan baik secara preventif, promotif maupun kuratif sejak dini.

Anemia beresiko menyebabkan komplikasi pada kehamilan yaitu komplikasi persalinan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kelainan janin, abortus, intelegensi rendah serta mudahnya terjadi pendarahan dan syok akibat lemahnya kontraksi rahim dan berakhir dengan kematian (Handayani & Rahmawati, 2012); (Rifiana, 2018); (Putri et al., 2020). Anemia pada ibu hamil harus diatasi secara tepat yaitu tidak hanya dengan mengonsumsi tablet Fe saja tetapi juga diperlukannya asupan zat besi di dalam makanan yang di konsumsi oleh ibu hamil, yang terdapat di dalam bahan-bahan pangan diantaranya daging

merah, hati, ikan, sereal, telur, susu, sayuran berwarna hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan (Retnorini et al., 2017); (Friscila et al., 2022).

Upaya yang dapat mencegah komplikasi pada masa kehamilan maupun persalinan dilakukan dengan pemeriksaan darah yang dilakukan minimal dua kali selama kehamilan, yaitu pada trimester 1 dan trimester 3 (Apriana et al., 2021; Nurjanah et al., 2012). Upaya pemerintah dalam penanggulangan anemia salah satunya adalah suplementasi tablet Fe yang dianggap cara paling (Mauyah et al., 2022; Pramono & others, 2018). Upaya yang perlu dilakukan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi kejadian anemia, yaitu perlunya mengonsumsi tablet Fe secara teratur dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta makanan tinggi zat besi dan vitamin C terutama sayuran hijau dan buah-buahan seperti buah naga. Buah naga bisa dikonsumsi secara langsung maupun melalui olahan buah naga seperti jus (Yusrawati et al., 2022).

Buah naga mengandung zat besi yang bermanfaat untuk menambah sel darah, vitamin B1 yang berguna untuk mencegah demam pada tubuh, dan vitamin B2 yang bermanfaat untuk meningkatkan selera makan. Dari beberapa jenis buah naga, buah naga merah keunguan (*Hylocereus Polyrhizus*) adalah buah yang paling banyak dikonsumsi di masyarakat. Menurut hasil penelitian sebelumnya, mengonsumsi buah naga bisa membantu menambah jumlah zat besi dalam darah. Kandungan zat besi pada buah naga lebih tinggi dibandingkan buah pir yang mengandung 0,2 mg zat besi dan 6 mg vitamin C per 100 gram, sedangkan buah apel 0,1 mg zat besi dan 6 vitamin C per 100 gram. Dalam 100 gram buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) mengandung nilai gizi 82,5-83,0 g air, 0,16-0,23 g protein, 0,21 0,61 g lemak, 0,70-0,90 g serat, 6,30-8,80 mg kalsium, 30,2-31,6 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 8,00-9,00 mg vitamin C. Zat besi ini akan diubah menjadi sel darah merah, sehingga bermanfaat untuk wanita hamil yang cenderung mengalami anemia (Warisno & Dahana, 2010).

Pada penelitian Sholeha dkk, (2020) pemberian buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan mengonsumsi buah naga atau jus buah naga dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,82 gr% dengan mengonsumsi buah naga sebanyak 250 gr per hari selama 14 hari (Soleha et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengambil penelitian tentang “Efektivitas Konsumsi Buah Naga (*Hylocereus Undatus*) Dan Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Uptd Puskesmas Awayan”.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan

Kehamilan adalah suatu keadaan di dalam rahim seorang wanita terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa). Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis (Sari et al., 2015).. Kehamilan adalah proses pertemuan dan persenyawaan antara spermatozoa (sel mani) dengan sel telur (ovum) yang menghasilkan zigot. Ibu hamil adalah wanita yang tidak mendapatkan haid selama lebih dari satu bulan disertai tanda-tanda kehamilan subjektif dan objektif (Mandriwati et al., 2017).

Konsep Dasar Anemia dalam Kehamilan

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. 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. 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 (Herdiani et al., 2019).

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah yang disebabkan karena penurunan jumlah sel darah merah, rendahnya konsentrasi hemoglobin maupun kombinasi keduanya. Ibu hamil disebut mengalami anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 mg/dl. Anemia pada kehamilan dapat berpengaruh baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan beberapa gejala seperti kesulitan bernafas, pingsan, lelah, lesu, takikardi dan palpitasi. 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 (Apriyanti & Andriani, 2019).

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan.

Anemia gizi besi pada ibu hamil dapat mengakibatkan tingginya angka kematian ibu berkaitan erat dengan anemia. Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Dampak yang ditimbulkan akibat anemia gizi besi sangat kompleks. Anemia gizi besi berdampak pada menurunnya kemampuan motorik anak, menurunnya skor IQ, menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya kemampuan mental anak, menurunnya produktivitas kerja pada orang dewasa, yang akhirnya berdampak pada keadaan ekonomi, dan pada wanita hamil akan menyebabkan buruknya persalinan, berat bayi lahir rendah, bayi lahir premature, serta dampak negatif lainnya seperti komplikasi kehamilan dan kelahiran. Akibat lainnya dari anemia gizi besi adalah gangguan pertumbuhan, gangguan imunitas serta rentan terhadap pengaruh racun dari logam-logam berat. Defisiensi besi berpengaruh negatif terhadap fungsi otak, terutama terhadap fungsi sistem neurotransmitter (penghantar syaraf). Akibatnya, kepekaan reseptor syaraf dopamin berkurang yang dapat berakhir dengan hilangnya reseptor tersebut. Daya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar terganggu, ambang batas rasa sakit meningkat, fungsi kelenjar tiroid dan kemampuan mengatur suhu tubuh juga menurun.

Konsep Dasar Buah Naga

Tanaman Buah Naga adalah tanaman dari beberapa jenis kaktus dari marga *Hylocereus* dan *Selenicereus*. Buah ini berasal dari Meksiko, Amerika Tengah, dan Amerika Selatan. Namun sekarang juga di budidayakan di Asia seperti Taiwan, Vietnam, Filipina, Indonesia, dan Malaysia. Buah ini juga di temukan di Okinawa, Israel, Amerika Utara, dan Tiongkok Selatan. *Hylocereus* hanya mekar pada malam hari. Morfologi tanaman buah naga terdiri dari akar, batang, duri, akar buah naga hanyalah akar serabut yang berkembang dalam tanah pada batang atas hanyalah sebagai akar gantung. Akar tumbuh di sepanjang batang pada bagian punggung sirip di sudut batang (Rahmah, 2019).

Buah naga merah yang memiliki nama latin *hylocereus polyrhizus* lebih banyak di sukai dari pada jenis buah naga varietas lainnya. Buah ini berbentuk oval dengan kulitnya di dominasi warna merah dengan di kelilingi sisik berwarna hijau. Jika di belah daging buahnya berwarna merah cerah dengan di dominasi biji hitam kecil. Daging buahnya memiliki rasa manis dan agak sedikit hambar. Buah ini termasuk buah musiman yang artinya kita tidak dapat memetikanya setiap tahun melainkan hanya pada musim panen saja. Tumbuhan ini dapat tumbuh di iklim tropis dan semua jenis tanah. Di Indonesia sendiri sudah banyak petani yang mulai

membudidayakan buah naga jenis ini karena selain memiliki nilai ekonomis tinggi, buah ini juga tidak memerlukan perawatan khusus dalam pembudidayaannya.

Manfaat dan kandungan kimia kandungan dari buah naga merah pada umumnya mengandung karotin, kalsium, protein, serat, vitaminB1, vitaminB2, VitaminB3, VitaminC, dan zat besi. Dengan kekayaan kandungan pada buah naga ini, membuat banyak orang mencari karena maanfaatnya yang beragam. Manfaat buah naga merah ini antara lain sebagai penghilang dahaga, karena kandungan air pada buah Naga sangat tinggi, dan mencapai 90% dari berat buah Naga tersebut. Selain itu buah naga merah mengandung zat besi yang tinggi yaitu 3,11 mg, sehingga mampu mengatasi anemia, dan dapat dimanfaatkan juga sebagai penyeimbang kadar gula dalam darah mampu mencegah potensi kanker, menjaga kesehatan pada mulut, mengurangi kolesterol yang jahat pada tubuh, dan mampu mencegah pendarahan sebagai penghalau penyakit keputihan pada wanita, dan masih banyak lainnya seperti jantung, stroke dan lain sebagainya.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/ intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen (variabel bebas) terhadap variabel dependen (variabel terikat). Metode penelitian eksperimen yang digunakan adalah Quasi experimental design atau disebut dengan metode penelitian eksperimen semu. Disebut demikian karena sifatnya yang mendekati penelitian eksperimen sebenarnya. Quasi experimental design merupakan eksperimen yang mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono & Erlisy, 2020). Biasanya digunakan dalam penelitian yang subjeknya manusia yang berarti subjek tidak dapat dimanipulasi dan dikontrol secara intensif.

Populasi merupakan keutuhan dari suatu obyek penelitian dari benda nyata, abstrak, peristiwa ataupun indikasi yang bersumber dari suatu data dan mempunyai keunikan tertentu dan sama (Salam, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Awayan.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing – masing kelompok berjumlah

15 orang ibu hamil dengan menggunakan tehnik purposive sampling di wilayah kerja di UPTD Puskesmas Awayan.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi untuk melihat dan mencatat setiap data yang diperoleh dalam penelitian. Lembar observasi disadur dari instrumen penelitian yang telah digunakan dalam penelitian (Wirdaningsih et al., 2020). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar Observasi dan alat cek Hb digital merk Easy Touch. Instrument yang digunakan adalah lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) dan informed consent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kadar Hemoglobin sesudah pemberian Buah Naga dan Fe

no	Kadar hemoglobin	kelompok				total	
		intervensi		kontrol			
		N	%	N	%	N	%
1	Tidak Anemia >11gr/dl	14	93,33	6	19,98	20	66,6
2	Anemia Ringan 10,0-19,9 gr/dl	1	6,66	9	29,97	10	33,4
3	Anemia Sedang 7,0-9,9 gr/dl	0	0	0	0	0	0
4	Anemia Berat <7,0 gr/dl	0	0	0	0	0	0

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Mann-Whitney*

Test Statistics*	
Hasil Pemeriksaan Akhir HB	
Mann-Whitney U	17
Wilcoxon W	137
Z	-3.976
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

Dari analisis SPSS menggunakan Mann-Whitney didapatkan nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0.000 (< 0.005) sehingga didapatkan hasil bahwa ada perbedaan signifikan hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) pada kelompok kontrol dan Intervensi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan pemberian buah Naga dan Fe efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.

Buah naga tergolong dalam family kaktus, dengan identik berbentuk lonjong seperti nanas, kulitnya berwarna merah jambu dihiasi sulur atau sisik pada bagian kulit. Daging buah berwarna merah ada juga yang berwarna merah keunguan dan putih, memiliki biji kecil-kecil

mirip biji selasih dan rasanya manis menyegarkan. Buah Naga berdaging merah banyak mengandung vitamin C, mineral kalsium, magnesium dan zat besi serta serat.

Ibu hamil dengan Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin yang rendah, hematokrin dan jumlah eritrosit yang sedikit atau kurang dari nilai normal. Anemia umum terjadi karena kurangnya zat besi untuk pembentukan sel darah merah dimana umumnya akibat rendahnya zat besi, asam folat dan vitamin B12 (Sjahriani & Faridah, 2019). Seorang Ibu hamil yang mengalami anemia pada awal kehamilan atau pada trimester pertama dapat meningkatkan risiko lebih besar untuk memiliki bayi lahir prematur atau BBLR. Selain itu, anemia juga meningkatkan risiko pendarahan selama persalinan sehingga lebih rentan terjadi infeksi (Proverawati, 2011).

Setiap ibu hamil membutuhkan tablet penambah darah (Fe) yang mengandung fero sulfat 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 500 mg, sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Untuk membatu memaksimalkan penyerapannya dibutuhkan kombinasi konsumsi jenis buah-buahan yang tinggi mengandung sumber Vitamin C seperti yang terdapat pada buah naga, air jeruk yang dapat diolah menjadi minuman dingin atau hangat karena akan mempermudah dalam penyerapannya (Millah, 2019). Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan zat besi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, hal ini terlihat pada kehamilan trimester I kebutuhan zat besi 0,8 mg/ hari, sementara pada trimester III menjadi 6,3 mg/hari.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian TTD yang teratur dan dikombinasikan dengan konsumsi buah naga dapat mengatasi anemia pada ibu hamil, seperti pada penelitian di Puskesmas Awayan yang mana bentuk intervensi tersebut dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia dengan rentang yang cukup lebar karena kecilnya sampel dalam penelitian ini, yaitu terbatas hanya 15 responden dengan waktu intervensi selama 14 hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian buah naga berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan Anemia. Pemberian buah naga 250 gr per hari selama 1-14 hari dan disertai dengan mengkonsumsi tablet Fe secara rutin sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja.

DAFTAR REFERENSI

- Alamsyah, W. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit anemia pada ibu hamil usia kehamilan 1-3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2). <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.48>
- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Apriyanti, F., & Andriani, L. (2019). The Effect Of Giving Red Guava Juice To Grade of Pregnant Women's Hemoglobin. *Journal of Midwifery*, 4(1), 26–30. <https://doi.org/10.25077/jom.4.1.26-30.2019>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1–14. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1033>
- Friscila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Friscila, I., Wijaksono, M. A., & Rizali, M. (2022). Analisis Kepuasan Pasien Dalam Pemberian Discharge Planning Menggunakan Prinsip Patient Centered Care di Rumah Sakit Sari Mulia Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2), 11–15. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3193597>
- Handayani, P. A., & Rahmawati, A. (2012). Pemanfaatan kulit buah naga (dragon fruit) sebagai pewarna alami makanan pengganti pewarna sintetis. *Jurnal bahan alam terbarukan*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jbat.v1i2.2545>
- Herdiani, T. N., Fitriani, D., Sari, R. M., & Ulandari, V. (2019). Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 101–109. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.291>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Mandriwati, A., Ariani, W., Harini, T., Darmapatni, M., & Javani, S. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. In *buku kedokteran EGC*. Jakarta: EGC.
- Mauyah, N., Elvieta, E., Subki, S., Savina, S., Akla, N., Friscila, I., & Sari, S. P. (2022). Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 76–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Millah, A. S. (2019). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(1), 12–36. <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/3037>
- Nurjanah, D., Kuswanda, D., & Siswanto, A. (2012). Manajemen Bencana. *Badung: Alfabeta*.

- Pramono, N., & others. (2018). Differences Effect Of Supplement Red Guava Juice With Red Dragon Fruit Juice To Increase Hemoglobin And Hematocrit Levels In Postpartum Mother With Anemia. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 4(2), 97–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.33651/jpkik.v4i2.30>
- Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia kehamilan. *Yogyakarta: nuha medika*, 136–137.
- Putri, N. P., Sellyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Friscila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>
- Rachmawati, A. I., Puspitasari, R. D., & Cania, E. (2017). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kunjungan Antenatal Care (ANC) Ibu Hamil. *Majority*, 7(1), 72–76. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1748>
- Rahmah, S. (2019). Pengaruh Variasi Pencampuran Kulit Buah Naga Terhadap Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Aktivitas Antioksidan pada Puding. In *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh pemberian tablet fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal kebidanan*, 6(12), 8–16.
- Rifiana, A. J. (2018). Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketuban Pecah Dini Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Tanggeung Cianjur. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(60), 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47313/jib.v41i60.461>
- Salam, A. M. (2019). Pengaruh Kualitas Produk, Harga Produk, Brand Image, Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Mesin Parut Di Cv Seneng Bareng Sejahtera. *Jurnal Manajerial*, 6(01), 82–91. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/jurnalmanajerial.v6i01.866>
- Saptarini, I., Susilowati, A., & Suparmi, S. (2015). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Besi Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Kebon Kelapa, Bogor. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 6(1), 9–18. https://www.researchgate.net/profile/Suparmi-Suparmi-2/publication/313840874_FAKTOR_FAKTOR_YANG_BERHUBUNGAN_DENGAN_KONSUMSI_TABLET_BESI_PADA_IBU_HAMIL_DI_KELURAHAN_KEBON_KELAPA_BOGOR/links/5913841c4585152e199a9010/FAKTOR-FAKTOR-YANG-BERHUBUNGAN-DENGAN-KONSUMSI-TABLET-BESI-PADA-IBU-HAMIL-DI-KELURAHAN-KEBON-KELAPA-BOGOR.pdf
- Sari, A., Ulfa, I. M., & Daulay, R. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Bogor: In Media.
- Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/.v4i3.1310>
- Soleha, N., Astriana, A., & Amirus, K. (2020). Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 335–341. <https://core.ac.uk/download/pdf/328113526.pdf>
- Sugiyono, & Erlisya, P. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Warisno, & Dahana, K. (2010). Buku Pintar Bertanam Buah Naga di Kebun, Pekarangan dan dalam Pot. *Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.*
- Wirdaningsih, W., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak.* Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Yuliasari, D., Sari, D. R., Agustia, E., & Puspita, M. (2020). Penyuluhan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil Di Dusun Sukajaya I Rt 01 \& 02 Desa Kurungan Nyawa Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung Tahun 2020. *Jurnal Perak Malahayati*, 2(1), 45–50. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2716>
- Yusrawati, Y., Insani, A. A., Putri, A. R., Nasution, A. N., Ramadhani, A. E., Risanti, S. P., Sihaloho, W. M., Adila, W. P., Fuziah, Y., Desmawati, D., & others. (2022). Promotif Dan Preventif Anemia Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Pampangan Nan Xx Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 5(3), 213–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/bina.v5i3.354>