

EFEKTIVITAS PEMEBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Iseh Widyawati¹, Irawati Indrianingrum², Indah Puspitasari³

Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Email: isehwidyawati0803@gmail.com

Abstrak

Anemia dapat menyebabkan kekurangan oksigen yang diperlukan untuk fungsi optimal sel dan organ. Gejala anemia antara lain kelelahan, pusing, sesak napas, dan kulit pucat. Pada ibu hamil, anemia berisiko menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan janin, sehingga pemeriksaan dan penanganan yang tepat sangat diperlukan. Pengobatan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi tablet zat besi atau meningkatkan asupan protein, salah satunya melalui sari kacang hijau. Riset ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pre-test post-test, melibatkan 30 responden. Analisis dilakukan untuk mengamati perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi sari kacang hijau serta menilai manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil. Sampel yang diikutsertakan diambil melalui teknik purposive sampling. Temuan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 93,3% responden mengalami anemia ringan, sementara 6,7% memiliki kadar hemoglobin normal. Setelah perlakuan, 76,7% responden mencapai kadar hemoglobin normal, sedangkan 23,3% masih mengalami anemia ringan. Hasil uji statistik ($p = 0,000$) mengonfirmasi perbedaan signifikan sebelum dan setelah perlakuan, sehingga sari kacang hijau terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan direkomendasikan sebagai intervensi alami.

Kata kunci: Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil

Abstract

Anemia can lead to a lack of oxygen necessary for the optimal functioning of cells and organs. Symptoms of anemia include fatigue, dizziness, shortness of breath, and pale skin. In pregnant women, anemia is at risk of causing serious complications for the mother and fetus, so proper examination and treatment are necessary. Treatment of anemia can be done by taking iron tablets or increasing protein intake, one of which is through mung bean juice. This research aims to evaluate the effectiveness of mung bean juice in increasing hemoglobin levels in pregnant women. The method used was a quasi-experiment with a one-group pre-test post-test design, involving 30 respondents. The analysis was carried out to observe changes in hemoglobin levels before and after the consumption of mung bean juice and to assess its benefits for the health of pregnant women. The samples that were included were taken through the purposive sampling technique. The findings showed that before the intervention, 93.3% of respondents had mild anemia, while 6.7% had normal hemoglobin levels. After the treatment, 76.7% of respondents achieved normal hemoglobin levels, while 23.3% still experienced mild anemia. The results of the statistical test ($p = 0.000$) confirmed a significant difference before and after the treatment, so mung bean juice was proven to be effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women and was recommended as a natural intervention.

Keywords: Green Beans, Hemoglobin, Pregnant Women

*Correspondence Author: Iseh Widyawati
Email: isehwidyawati0803@gmail.com



PENDAHULUAN

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang mendesak karena dapat memiliki dampak serius bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 41% ibu hamil di negara berkembang mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (Gusnidarsih, 2020; Purwaningrum, 2019; Solehati et al., 2023). Anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik ibu, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi serius saat kehamilan dan persalinan.

Dampak anemia pada ibu hamil sangat luas. Ibu yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi untuk mengalami persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan bahkan kematian maternal (Hidayanti & Rahfiludin, 2020; Sitepu et al., 2021; Wulandari et al., 2021). Sebuah studi oleh Rahayu et al. (2023) mencatat bahwa angka kematian ibu di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran, menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam perawatan prenatal untuk mencegah komplikasi seperti anemia (Chasanah, 2017; Depkes, 2015; Jahira Fajri Madani et al., 2022). Dengan demikian, penanganan anemia harus menjadi prioritas dalam perawatan kesehatan ibu hamil.

Data dari Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi, dengan angka mencapai 13,07% pada tahun 2022. Dalam konteks ini, meskipun cakupan pemberian suplemen zat besi (Fe) kepada ibu hamil mencapai 100%, dampak nyata dari intervensi tersebut belum optimal. Hal ini menandakan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengatasi anemia di kalangan ibu hamil.

Usia ibu hamil juga memainkan peran penting dalam risiko anemia dan komplikasi kehamilan. Ibu hamil di usia muda (di bawah 20 tahun) atau sangat tua (di atas 35 tahun) cenderung menghadapi risiko lebih tinggi (Pamungkas et al., 2021; Syafrullah & Widad Chabellalia, 2019; Titik Kuntari et al., 2023). Pada usia ini, kondisi fisik dan mental seorang wanita mungkin belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehamilan, sehingga meningkatkan risiko anemia dan komplikasi lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih kepada ibu hamil dalam rentang usia tersebut.

Menjaga kadar hemoglobin tetap optimal merupakan langkah penting untuk mencegah anemia. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya akan zat besi, seperti sayuran berdaun hijau gelap, daging merah, dan kacang-kacangan. Kacang hijau, khususnya, merupakan sumber zat besi yang baik dan juga mengandung protein, serat, serta vitamin yang mendukung kesehatan ibu hamil secara keseluruhan.

Sari kacang hijau dipilih sebagai alternatif pengobatan anemia karena kandungan nutrisinya yang tinggi dan kemudahan dalam konsumsinya. Kacang hijau mengandung sekitar 6,7 mg zat besi per 100 gram, menjadikannya sumber yang baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Pengolahan kacang hijau menjadi sari juga membuatnya lebih mudah dicerna dan lebih praktis bagi ibu hamil, yang mungkin mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan padat.

Pemilihan sari kacang hijau juga didukung oleh faktor budaya dan pola makan. Di Indonesia, kacang hijau adalah bahan makanan tradisional yang sering digunakan dalam berbagai hidangan, seperti bubur dan kue. Kebiasaan ini membuat sari kacang hijau lebih

diterima secara sosial dan dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam pola makan sehari-hari ibu hamil, menjadikannya pilihan yang praktis dan bergizi.

Selain sari kacang hijau, terdapat berbagai intervensi nutrisi lain yang dapat membantu mengatasi anemia pada ibu hamil. Makanan kaya zat besi lainnya, seperti sayuran berdaun hijau, daging merah, dan makanan yang diperkaya zat besi, juga direkomendasikan. Suplementasi zat besi dan asam folat adalah praktik umum, tetapi pendekatan berbasis makanan alami, seperti konsumsi sari kacang hijau, menawarkan manfaat tambahan dalam hal keberlanjutan dan penerimaan masyarakat.

Meskipun ada upaya untuk mengatasi anemia pada ibu hamil, masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan mengenai manfaat sari kacang hijau. Hasil survei awal menunjukkan bahwa banyak ibu hamil tidak menyadari pentingnya konsumsi sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan mengeksplorasi efektivitas sari kacang hijau dan meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang manfaatnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan sampel. Sebanyak 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi akan ditetapkan sebagai responden. Kriteria sampel mencakup ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di Desa Pancur, Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara pada November 2024. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi, dan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) dilakukan dengan alat digital Easy Touch GCHB untuk memperoleh data yang akurat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang pengobatan anemia pada ibu hamil melalui konsumsi sari kacang hijau.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan studi kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental, menggunakan rancangan one-group pretest-posttest, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan kadar hemoglobin sebagai variabel dependen sebelum dan sesudah intervensi konsumsi sari kacang hijau dalam satu kelompok responden tanpa adanya kelompok kontrol. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester II dan III di Desa Pancur, dengan total sebanyak 43 orang, dari mana 30 ibu hamil dipilih sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Pemilihan ukuran sampel ini didasarkan pada pertimbangan praktis, di mana 30 responden dianggap cukup untuk memberikan analisis yang signifikan secara statistik, meskipun tidak mencakup seluruh populasi. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, termasuk pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat digital Easy Touch GCHB, lembar observasi untuk mencatat informasi demografis dan kondisi kesehatan, serta kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai asupan nutrisi dan kebiasaan makan responden sebelum intervensi. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan perubahan kadar hemoglobin, serta analisis inferensial dengan uji chi-square untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam proporsi responden yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi.

Ukuran sampel sebanyak 30 ibu hamil dipilih karena dianggap cukup untuk mencapai tujuan penelitian tanpa mengabaikan sumber daya dan waktu yang tersedia. Meskipun jumlah ini tidak mencakup seluruh populasi 43 orang, sampel diambil secara

purposive, memastikan bahwa responden yang dipilih memenuhi kriteria yang relevan dengan penelitian. Dengan demikian, meskipun jumlahnya terbatas, sampel ini dianggap representatif untuk menggambarkan efek sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin di kalangan ibu hamil di Desa Pancur. Selain itu, ada beberapa variabel perancu yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian, seperti asupan nutrisi lain, status kesehatan umum, dan tingkat aktivitas fisik ibu hamil. Untuk mengontrol variabel-variabel ini, peneliti dapat menggunakan kuesioner awal untuk mengumpulkan informasi mengenai pola makan dan status kesehatan responden, serta meminta mereka mencatat asupan makanan dan suplemen selama periode penelitian. Pengelompokan responden berdasarkan status kesehatan dan aktivitas fisik juga dapat dilakukan untuk analisis yang lebih mendalam. Justifikasi penggunaan uji chi-square dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya untuk menganalisis hubungan antara dua variabel kategorik, di mana variabel independen adalah konsumsi sari kacang hijau dan variabel dependen adalah kadar hemoglobin yang dikategorikan sebagai normal atau anemia. Penggunaan uji chi-square memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara proporsi responden yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi, dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal, menjadikannya sangat sesuai untuk data kategorik yang dihasilkan dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pendidikan di desa Pancur Mayong Jepara.

No	Karakteristik	Jumlah	%
1.	Umur (tahun) 19-26		
	tahun	15	50
	27-35 tahun	11	36,7
	36-45 tahun	4	13,3
2.	Paritas		
	Primi	12	40
	Multi	18	60
	Grandemulti	0	0
3.	Pendidikan		
	SD	3	10
	SMP	10	33,3
	SMA	15	50
	S1	2	6,7

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukan sebagian besar responden adalah berusia 19-26 tahun (50%), multigravida (60%), dan pendidikan tamatan SMA (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum pemberian Sari Kacang Hijau.

Hemoglobin	Frekuensi	%
Normal	2	6,7
Anemia Ringan	28	93,3
Anemia Sedang	0	0
Anemia Berat	0	0
Total	30	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami anemia tingkat sedang, yaitu sebanyak 93,3%, sementara hanya 2 ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin dalam kondisi normal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin sesudah pemberian Sari Kacang Hijau.

Hemoglobin	Frekuensi	%
Normal	23	76,7
Anemia Ringan	7	23,3
Anemia Sedang	0	0
Anemia Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3. diatas kadar hemoglobin setelah diberikan sari kacang hijau 2 x 250ml perhari selama 11 hari. Didapatkan kenaikan sebanyak 23 ibu hamil (76,7%) dengan kadar hemoglobin normal, dan 7 ibu hamil (23,3%) masih mengalami anemia ringan

Tabel 4. Distribusi frekuensi Analisis Bivariat

Kenaikan Hb	Pre test		Post test		P value
	F	%	F	%	
Normal	2	6,7	23	76,7	0,000
Ringan	28	93,3	7	23,3	
Sedang	0	0	0	0	
Berat	0	0	0	0	
Total	30	100	30	100	

Hasil uji chi-square pada tabel 4 diatas menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada responden yang ditunjukkan dengan nilai p-value = 0,000, yang mengindikasikan bahwa pemberian sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Pancur, Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 31, mayoritas responden berada dalam rentang usia 19-26 tahun, yakni sebanyak 15 ibu hamil atau 50% dari total sampel. Rentang usia ini dianggap sebagai periode reproduksi yang optimal, di mana kehamilan dan persalinan umumnya berlangsung lebih aman. Seiring bertambahnya usia dan tingkat kedewasaan, diharapkan ibu hamil menjadi lebih siap dalam mengatasi berbagai ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Sebaliknya, kehamilan pada usia di atas 35 tahun kurang disarankan karena berisiko lebih tinggi terhadap berbagai komplikasi kesehatan, seperti hipertensi, tumor jinak, dan penyakit degeneratif lainnya.

Tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar responden kehamilan multigravida atau ibu hamil sudah pernah hamil dan melahirkan sebelumnya, sebanyak 18 orang (60%). Jumlah persalinan (paritas) memiliki kaitan dengan anemia, di mana semakin sering seorang wanita melahirkan, semakin besar risiko kehilangan darah yang dapat menurunkan kadar hemoglobin (Hb). Setiap persalinan diperkirakan menyebabkan kehilangan sekitar 250 mg zat besi, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan zat besi dalam tubuh (Wahyuni et al., 2023).

Temuan ini mendukung hasil studi dari Basaria manurung (2024), yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara paritas (jumlah kelahiran) dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Manurung & Simanjuntak, 2024). Berdasarkan hasil uji chi-square, ditemukan bahwa nilai p sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya efektivitas pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil di Desa Pancur, Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.

Penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi sari kacang hijau berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dengan kandungan zat besi yang tinggi, kacang hijau mendukung pembentukan sel darah merah, sehingga efektif dalam mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan. Selain itu, kandungan protein dan vitamin dalam kacang hijau juga mendukung metabolisme tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh selama masa kehamilan. Dengan demikian, sari kacang hijau dapat menjadi alternatif tambahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil guna menjaga kesehatan ibu dan janin.

Sebagai langkah lanjut, tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan pendampingan bagi ibu hamil terkait pentingnya asupan nutrisi yang cukup, termasuk konsumsi makanan kaya zat besi seperti kacang hijau. Selain itu, pemberian suplemen zat besi tetap diperlukan sebagai bagian dari program pencegahan anemia. Dengan kombinasi antara pola makan sehat dan suplemen yang tepat, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat menurun, sehingga risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan dapat diminimalkan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA, yakni sebanyak 15 orang (50%). Pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku seseorang, termasuk dalam hal menjaga kesehatan selama kehamilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar kemungkinan seorang ibu memahami dan menerapkan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, terutama dalam sesi konseling mengenai gizi, pencegahan anemia, serta perawatan kehamilan yang optimal (Wahyuni et al., 2023).

Temuan ini didukung oleh riset dari Muhammad Farhan (2024) dengan melibatkan 97 responden menunjukkan adanya hubungan antara paritas dan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia di Puskesmas Tanal Luas, Kabupaten Aceh Utara. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi jumlah paritas, semakin beragam pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan, yang berpotensi memengaruhi pemahamannya tentang risiko anemia dan dampaknya terhadap kesehatan ibu serta janin. Oleh karena itu, paritas menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pencegahan anemia selama masa kehamilan (Farhan et al., 2024).

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami anemia ringan, yaitu sebanyak 28 orang (93,3%), sementara 2 ibu hamil (6,7%) memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal.

Sementara itu, berdasarkan data pada Tabel 3.3, setelah mengonsumsi sari kacang hijau sebanyak 2x250 ml per hari selama 11 hari, terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada 23 ibu hamil (76,7%) yang mencapai tingkat normal. Namun, masih terdapat 7 ibu hamil (23,3%) yang mengalami anemia ringan.

Kacang hijau mengandung asam folat yang berperan dalam mendukung produksi sel darah serta mencegah anemia megaloblastik. Dengan meningkatnya kadar hemoglobin setelah intervensi, dapat disimpulkan bahwa konsumsi sari kacang hijau secara rutin dapat

menjadi salah satu alternatif alami dalam pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil.

Meskipun terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada sebagian besar responden, masih terdapat 23,3% ibu hamil yang mengalami anemia ringan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti pola makan, tingkat penyerapan zat besi, serta kondisi kesehatan individu juga turut berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, selain mengonsumsi sari kacang hijau, ibu hamil juga perlu memperhatikan asupan gizi seimbang, termasuk konsumsi sumber protein hewani, vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi, serta konsultasi rutin dengan tenaga kesehatan untuk pemantauan kadar hemoglobin secara berkala.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Sebelum intervensi, dari 30 responden, sebanyak 28 ibu hamil (93,3%) mengalami anemia ringan, sementara hanya 2 ibu hamil (6,7%) memiliki kadar hemoglobin normal. Setelah diberikan sari kacang hijau selama 11 hari, terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada mayoritas responden, dengan 23 ibu hamil (76,7%) mencapai kadar hemoglobin normal, sedangkan 7 ibu hamil (23,3%) masih mengalami anemia ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau memiliki efektivitas dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif alami dalam mendukung kesehatan ibu selama kehamilan.

BIBLIOGRAFI

- Chasanah, S. U. (2017). Peran Petugas Kesehatan Masyarakat Dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu Pasca MDGs 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 9(2). <https://doi.org/10.24893/jkma.v9i2.190>
- Depkes, R. I. (2015). Angka kematian ibu di Indonesia. *Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia*.
- Farhan, M., Iqbal, T. Y., & Ikhsan, M. (2024). Hubungan Paritas dengan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(4), 1–8. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i4.12114>
- Gusnidarsih, V. (2020). Hubungan Usia Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Anemia Klinis Selama Kehamilan. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i1.155>
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak Anemi Defisiensi Besi pada Kehamilan : a Literature Review. *Gaster*, 18(1). <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464>
- Jahira Fajri Madani, Tania Rahmayanti, Kazhima Alma Azzahra, & Novita Dwi Istanti. (2022). Analisis Implementasi Uu No. 25 Tahun 2004 Tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional Dalam Mewujudkan Pencapaian Penurunan Aki (Angka Kematian Ibu) Dan Akb (Angka Kematian Bayi) Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i3.793>

- Manurung, B., & Simanjuntak, E. D. N. B. (2024). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di PMB Pratama Madina Medan Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 24–28.
- Pamungkas, C. E., WD, S. M., & Nurbaety, B. (2021). Hamil usia muda dan stunting pada balita usia 12-59 bulan di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Kebidanan*, 10(2). <https://doi.org/10.26714/jk.10.2.2021.141-148>
- Purwaningrum, Y. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i2.52>
- Sitepu, S. A., Purba, T. J., Sari, N. M., Sitepu, M. S., & Hayati, E. (2021). Dampak Anemia Pada Ibu Hamil Dan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(4). <https://doi.org/10.36656/jpmph.v1i4.728>
- Solehati, T., Solihah, A. R., Ulfah, D., Rahmawati, S., Marlinda, Y., & Kosasih, C. E. (2023). Literature Review : Pencegahan Anemia Selama Kehamilan. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3). <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.5073>
- Syafrullah, H., & Widad Chabellalia, Y. (2019). Hubungan Antara Ibu Hamil Usia Muda Dengan Anemia Di Bpm “Cikutra Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 13(1). <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i1.79>
- Titik Kuntari, Sri Supadmi, & Sidiq Purwoko. (2023). Optimalisasi Antenatal Care pada Ibu Hamil di Usia Muda. In *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c808>
- Wahyuni, A. S. R., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). The Effect of Giving Mung Bean Juice to Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women at the Sungai Kapih Health Center in Samarinda. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(3). <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i3.3135>
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Literature Review: Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3). <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1219>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).