

**PENGARUH PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH
DAN KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN INDRAMATY
TAHUN 2020**

MANUSKRIP



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

**MEGAWATI
NIM. P07224319021**

**KEMENTERIAN KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2020**

Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty Tahun 2020

Megawati^{1*}, Jasmawati², Rizky Setiadi³

*Penulis korespondensi : Megawati, Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Samarinda Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia email : rimeaja11@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Angka anemia di Kalimantan Timur mencapai 44,5 % sedangkan angka penerima tablet tambah darah di Kalimantan Timur telah mencapai 87%. Dengan banyaknya penerima tablet tambah darah tidak berbanding lurus dengan angka anemia yang terjadi. Hal ini dapat disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah malabsorpsi. Sehingga diperlukan tambahan vitamin C untuk dapat membantu menyerap tablet Fe yang dikonsumsi.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty tahun 2020.

Desain : Desain penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Total sampel 20 responden dengan kelompok eksperimen sebanyak 10 responden dan kelompok kontrol sebanyak 10 responden.

Hasil : Hasil uji statistik *paired sample t test* pada kelompok kontrol didapatkan $P_{\text{value}} = 0.115 > 0.05$ dan pada kelompok eksperimen didapatkan $P_{\text{value}} = 0.004 > 0.05$ Hasil uji statistik pada kelompok kontrol dan eksperimen didapatkan $P_{\text{value}} = 0.030 < 0.05$ (ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin)

Kesimpulan : jus jambu biji dan kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Jambu Biji Merah, Kurma

1. Mahasiswa jurusan kebidanan Samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
2. Dosen jurusan kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
3. Dosen jurusan keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

The Effect of Red Guava Juice and Dates on the Increased Hemoglobin Levels in Trimester III Pregnant Women in Midwife Independent Practice Indrawaty in 2020

Megawati^{1*}, Jasmawati², Rizky Setiadi³

* Corresponding author: Megawati, Department of Midwifery Applied Midwifery Bachelor Study Program Samarinda Health Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan, Indonesia email: rimeaja11@gmail.com

Abstract

Background : Anemia rate in East Kalimantan reached 44.5% while the recipients of iron tablets in East Kalimantan has reached 87%. With high percentage of iron tablets recipients is not directly proportional to anemia prevalence. This may be caused by several factors, one of which is malabsorption. So it takes additional vitamin C to be able to help absorb Fe tablets that are consumed.

Objective : The purpose of this study was to examine the effect of giving guava juice and dates to increase hemoglobin levels in third trimester of pregnant women in the Independent Practice of Midwife Indrawaty in 2020.

Method : The study design uses quasi-experimental design with pretest-posttest with control group design. Total sample is 20 respondents with 10 respondents of experimental group and 10 respondents of control group.

Results : Statistical test results of paired sample t test in the control group obtained $P_{\text{value}} = 0.115 > 0.05$ and in the experimental group obtained $P_{\text{value}} = 0.004 < 0.05$ Statistical test results in the control and experimental group obtained $P_{\text{value}} = 0.030 < 0.05$ (there was an effect of giving guava juice red and dates to increased hemoglobin levels).

Conclusions : guava juice and dates can increase hemoglobin levels.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Red Guava, Dates

1. *Student midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
2. *Lecturer of Midwifery major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
3. *Lecturer of Nursing major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*



PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan 75 % kematian Ibu disebabkan karena perdarahan (sebagian besar pasca salin), Infeksi, Preeklampsia / Eklampsia, Partus lama / macet, dan aborsi yang tidak aman (SUPAS, 2018). Anemia menjadi salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kematian ibu akibat perdarahan karena memperburuk kondisi perdarahan serta mengakibatkan abortus, kematian intrauterin, persalinan prematur, BBLR, dan cacat bawaan (Manuaba, 2012). Pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) sebanyak 90 tablet (Kemenkes RI, 2015). Kejadian Ibu hamil dengan anemia di Indonesia sebesar 37,7 %, sedangkan di Kalimantan Timur mencapai 44,5 % (Riskesdas, 2018). Sedangkan cakupan pemberian Tablet Tambah Darah di Indonesia mencapai 87,6 % dan di Kalimantan Timur mencapai 87,0 %. Adanya malabsorpsi menjadi salah satu faktor anemia yang jarang

disadari oleh ibu hamil. Hal ini dapat diatasi dengan tambahan vitamin C pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Goodman, 2008).

Jambu biji merah mengandung vitamin C lebih banyak dari jeruk. Jambu biji merah memiliki rasa yang lebih kelat dibandingkan jambu dengan daging putih, penambahan kurma yang kaya akan glukosa alami yang dengan mudah diserap tubuh mampu mengurangi rasa tersebut. Kurma merupakan makanan yang aman dikonsumsi oleh ibu hamil. Kurma juga mengandung protein, vitamin C dan zat besi yang mampu menaikkan kadar hemoglobin dalam darah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi (*quasi experimental study*) dengan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilakukan di Praktik Bidan Indrawaty Kecamatan Tanjung Redeb Kabupaten Berau. Penelitian

dilakukan mulai bulan April sampai dengan Juni tahun 2020. Populasi berjumlah 60 ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel 10 orang untuk masing masing kelompok. Sample diambil dengan tehnik *nonprobabilistic sampling*. Kriteria Inklusi penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III, Ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe, Bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi penelitian ini adalah Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet Fe, Ibu hamil yang menderita penyakit kronik (TBC, Paru, malaria, dan cacing usus), Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden. Kriteria *Drop Out* penelitian adalah Ibu hamil

sakit/dirawat di rumah sakit, Ibu hamil pergi ke luar daerah dan Ibu hamil yang tidak hadir saat *posttest*. Sampel tersebar di beberapa kelurahan sehingga dapat dipastikan tidak terjadi bias informasi antara kelompok kontrol dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Indrwyaty antara bulan April sampai dengan Juni tahun 2020 dengan jumlah sampel 10 orang untuk masing- masing kelompok.

Tabel 1 memperlihatkan distribusi karakteristik responden penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Kontrol		Eksperimen	
		F (n = 10)	%	F (n = 10)	%
Usia	20-24	3	30	5	50
	25-28	6	60	2	20
	29-35	1	10	3	30
Pendidikan	SMA/SMK	5	50	5	50
	PT/DIII/DIV	5	50	5	50
Pekerjaan	IRT	4	40	4	40
	Swasta	4	40	2	20
	Wiraswasta	2	20	1	10
	PNS	0	0	1	10
	Honorar	0	0	2	20

Sumber : *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol berusia diantara 25-28 tahun (60%) dan pada kelompok eksperimen berusia diantara 20-24 tahun (50%). Responden pada penelitian ini hanya bervariasi antara SMA/SMK dan Perguruan Tinggi/Diploma. Dapat

disimpulkan bahwa sebaran pendidikan SMA/SMK dan PT/DIII/DIV seimbang (50%) di masing-masing kelompok. Responden pada kelompok kontrol bekerja sebagai IRT (40%) dan Swasta (40%) dan pada kelompok eksperimen bekerja sebagai IRT (40%).

Rerata Kadar Hemoglobin

Tabel 2. Rerata Kadar Hemoglobin

Kelompok	Variabel	Mean	Median	Std. Dev
Kontrol	<i>Pre test</i>	10.96	10.95	0.6450
	<i>Post test</i>	11.22	11.1	0.6374
Eksperimen	<i>Pre test</i>	10.84	10.75	0.3718
	<i>Post test</i>	12.23	11.9	11.982

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 2. didapatkan rerata kadar hemoglobin *pre test* pada kelompok kontrol sebesar 10.96 gr/dL dan pada *post test* sebesar 11.22 gr/dL. Dan rerata kadar hemoglobin *pre test* pada kelompok eksperimen sebesar 10.84 gr/dL dan pada *post test* sebesar 12.23 gr/dL.

Uji Normalitas

Syarat dilakukan uji t adalah data berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan uji normalitas data menggunakan shapiro-wilk karena jumlah sampel < 50 . Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>P</i> value	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> kelompok kontrol	0.753	Berdistribusi Normal
2	<i>Post test</i> kelompok kontrol	0.230	Berdistribusi Normal
3	<i>Pre test</i> kelompok eksperimen	0.214	Berdistribusi Normal
4	<i>Post test</i> kelompok eksperimen	0.105	Berdistribusi Normal

Sumber: *Data Primer, 2020*

Hasil uji normalitas data didapatkan hasil untuk kelompok kontrol dengan *pre test* $P_{value} > \alpha$

($0.753 > 0.05$) sehingga disimpulkan data berdistribusi normal dan *post test* $P_{value} > \alpha$ ($0.230 > 0.05$)

sehingga disimpulkan data berdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen dengan *pre test* $P_{value} > \alpha$ ($0.214 > 0.05$) sehingga disimpulkan data berdistribusi normal dan *post test* $P_{value} > \alpha$ ($0.105 > 0.05$) sehingga disimpulkan data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.737	1	18	.115

Sumber: *Data Primer, 2020*

Uji Paired Sample T Test

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T Test

Kelompok	Variabel	N	Mean ± Std. Deviasi	P_{value}	Std.Error
Kontrol	<i>Pre test</i>	10	10.96 ± 0.6450	0.115	0.1492
	<i>Post test</i>	10	11.22 ± 0.6374		
Eksperimen	<i>Pre test</i>	10	10.84 ± 0.3718	0.004	0.3564
	<i>Post test</i>	10	12.23 ± 1.198		

Sumber: *Data Primer, 2020*

Tabel 5. Memperllihatkan hasil dari uji *paired sample t test* untuk membandingkan mena anatar pada masing-masing kelompok. Hasil yang didapatkan ialah mean *pre test* sebesar 10.96 dan pada *post test* 11.22, sehingga nilai beda meannya adalah 0.26 ($11.22 - 10.96$) dan $P_{value} = 0.115$ ($P > \alpha$) sehingga

Syarat kedua uji t adalah data harus homogen sehingga harus dilakukan uji homogenitas responden dengan levene test. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4. Hasil uji homogenitas responden pada kelompok didapatkan $P_{value} > \alpha$ ($0.115 > 0.005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen.

disimpulkan tidak ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty kelompok kontrol. Pada kelompok Eksperimen, hasil yang didapatkan ialah mean *pre test* sebesar 10.84 dan mean *post test* sebesar 12.23 sehingga dapat disimpulkan bahwa beda *mean* adalah 1.39 ($12.23 - 10.84$) dan P_{value}

= 0.004 ($P < \alpha$), sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri dan Indrawaty kelompok eksperimen. Dengan *standar error* mean sebesar 0.1492 pada kelompok kontrol dan 0.3564 pada kelompok eksperimen sehingga

dapat disimpulkan bahwa sampel dapat mewakili populasi.

Uji *Independen Sample T Test*

Uji hipotesis menggunakan *independen sample t test* untuk membandingkan mean post test antara kelompok kontrol dan eksperimen. Tabel 6 memperlihatkan hasil uji *independen sample t test*.

Tabel 6. Hasil Uji Independen T Test

No	Kelompok	N	Mean ± Std. Deviasi	Mean	t	P _{value}	Mean Difference
1	Kelompok Kontrol	10	11.22 ± 0.6374	11.22	-2.353	0.030	- 1.0100
2	Kelompok Eksperimen	10	12.23 ± 1.198	12.23			

Sumber : *Data Primer, 2020*

Tabel 6 menyajikan hasil *post test* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang terdiri dari masing-masing 10 responden. Hasil untuk $P_{value} = 0.030$ ($P < \alpha$) dengan selisih mean (*Mean Difference*) sebesar - 1.01 (12.23 - 11.22) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty. Hasil negatif pada selisih mean menggambarkan bahwa mean dari kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Pada penelitian ini, tidak terdapat pengaruh antara usia ibu dengan kadar hemoglobin karena rata-rata responden berada pada usia minim resiko (20 - 35 th) namun rata-rata responden mengalami anemia ringan. Hal ini sejalan dengan Majidah (2018) bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara usia dengan anemia pada ibu hamil. Namun tidak sesuai dengan penelitian Oktaviani (2016) bahwa ada hubungan antara usia ibu (< 20 tahun dan > 35 tahun) dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Pendidikan seringkali dihubungkan dengan kemampuan serta kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan guna mendapat penghasilan lebih baik. Berdasarkan WHO (2015) dengan pendidikan rendah, mungkin memiliki keterampilan dan peluang kerja yang lebih sedikit, sering kali melanggengkan siklus kemiskinan. Hal ini berarti pendidikan menjadi faktor tidak langsung dari kemampuan pemenuhan nutrisi keluarga. Seperti penelitian Sumiyarsi (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil.

Pekerjaan ibu dikaitkan dengan kemampuan rumah tangga memenuhi kebutuhan nutrisi yang bergizi seimbang untuk kecukupan gizi selama hamil dan kunjungan *antenatal care* yang dapat dilakukan. Berdasarkan Ngurah Rai (2016) bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan kadar hemoglobin. Hal ini juga sejalan dengan Wiraprasidi (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara kadar hemoglobin ibu dengan pekerjaan.

Pada trimester III, ibu hamil seharusnya telah banyak mengkonsumsi tablet Fe karena telah diberikan sejak trimester II. Namun, masih banyak ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Hal ini salah satunya disebabkan karena malabsorpsi. Seperti dalam Marmi (2011) bahwa anemia dapat disebabkan kurang gizi (malnutrisi), kurang zat besi dalam diet, malabsorpsi, Kehilangan darah yang banyak (pada persalinan sebelumnya) dan penyakit kronis. Sesuai dengan anjuran Kemenkes R.I (2018) bahwa ibu hamil harus mengkonsumsi vitamin C yang membantu proses penyerapan zat besi di dalam tubuh. Sejalan dengan Pratiwi (2018) bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi pangan *inhibitor* zat besi 76,9 % mengalami anemia.

Pada penelitian ini, hasil pada kelompok eksperimen yang diberikan jus jambu biji dan krma selama 7 hari berturut-turut didapatkan $P_{\text{value}} < \alpha$ ($0.03 < 0.05$) sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai

dengan Fitriani (2017) bahwa mengkonsumsi tablet Fe dengan jus jambu biji sebanyak 250 mL selama 7 hari berturut-turut mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebanyak 100%. Seperti dalam penelitian Rusmiati (2019) bahwa pemberian tablet Fe dengan vitamin C memberikan kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan dibandingkan dengan hanya mengkonsumsi tablet Fe saja. Hal ini juga didukung oleh penelitian Yuviska (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan KIE cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar didapatkan $P_{\text{value}} > \alpha$ ($0.115 > 0.05$) sehingga disimpulkan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan Asiyah (2014) bahwa kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja rata-rata 0,2 mg/dL yang tidak memberikan perbedaan bermakna. Tidak ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin pada kelompok kontrol juga dapat terjadi akibat ketepatan waktu mengkonsumsi tablet Fe, sesuai

dengan Sulistianingsih (2017) bahwa ibu yang mengkonsumsi tablet Fe dalam waktu yang tepat memiliki resiko yang lebih kecil mengalami anemia. Mengkonsumsi tablet Fe saja masih kurang efektif menaikkan kadar hemoglobin jika dikonsumsi pada waktu yang tidak tepat.

Sejalan dengan Sianturi (2012), zat besi dengan vitamin C membentuk askorbat besi kompleks yang larut dan mudah diserap oleh organ – organ pada tubuh manusia. Pengubahan zat besi non-heme dalam bentuk senyawa inorganic Ferri (Fe^{3+}) menjadi Ferro (Fe^{2+}) akan semakin besar apabila pH di dalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman pH lambung sehingga dapat membantu penyerapan zat besi di dalam lambung. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebanyak 30%.. Berdasarkan USDA (2018) Jambu biji merah mengandung 228,3 mg vitamin C, zat besi 0,2 mg, selenium 0,6 gram, dan beta karoten 374 μg yang dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin. Sedangkan kurma mengandung 0,4 mg vitamin C, zat besi 1,02 mg,

selenium 3 µg dan beta karoten 6 µg (USDA, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan Andaruni (2018) bahwa peningkatan kadar hemoglobin dengan pemberian tablet Fe dan jus jambu biji bahkan lebih tinggi daripada pemberian tablet Fe dan vitamin C dikarenakan jambu biji juga memiliki kandungan vitamin dan nutrisi yang lain. Dengan penambahan kurma, akan lebih membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu. Hal ini sesuai dengan Zen (2013) bahwa mengkonsumsi kurma sebanyak 100 gr selama 14 hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Susilowati (2017) bahwa pemberian kurma pada ibu hamil trimester III mampu menaikkan kadar hemoglobin secara signifikan.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti tidak dapat mengontrol kualitas nutrisi jambu biji yang digunakan pada setiap pembuatan jus dikarenakan ketidakmampuan peneliti untuk melakukan uji laboratorium pada setiap jambu yang akan digunakan. Namun peneliti melakukan *literature review* kandungan jambu biji merah, cara memilih jambu biji

merah yang memiliki kadar vitamin C paling tinggi hingga cara untuk menjaga agar kandungan nutrisi dan vitamin C di dalam jus tidak berkurang atau bahkan hilang.

Kesimpulan

1. Karakteristik responden tidak berada pada resiko terkena anemia, namun secara rata-rata responden mengalami anemia ringan saat dilakukan *pre test*. Setelah dilakukan intervensi, responden mengalami kenaikan kadar hemoglobin menjadi tidak anemia.
2. Kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol didapatkan hasil $P_{value} = 0.115$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada kadar hemoglobin kelompok kontrol.
3. Kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah diberikan jus jambu biji merah dan kurma pada kelompok eksperimen didapatkan hasil $P_{value} = 0.004$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pada kadar hemoglobin kelompok eksperimen.

4. Ada perbedaan rata-rata kadar hemoglobin responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil didapatkan dengan membandingkan mean *post test* kedua kelompok dengan $P_{value} = 0.03$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan kepada lahan praktik Agar dapat lebih memerhatikan waktu konsumsi tablet Fe yang diberikan kepada ibu hamil dan pola makan ibu yang mendukung dengan memberikan promosi kesehatan dan edukasi kepada Ibu hamil yang berkunjung. Atau bahkan dapat memberikan inovasi dengan memberikan tambahan vitamin c dalam setiap pemberian tablet Fe.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaruni, N.Q.R, *et al.* 2018. *Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Mataram.*
- Asiyah, S., *et al.* 2014. *Perbandingan Efek Suplementasi Tablet Tambah Darah Dengan Dan Tanpa Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Usia Kehamilan 16 – 32 Minggu Di Desa Keniten Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.* Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.3 No.1.
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS).*
- Fitriani, Y., *et al.* 2017. *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III di Polindes Kreet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.* Jurnal EDUMidwifery.
- Goodman. 2008. *Dasar Farmakologi Terapi.* Jakarta: ECG.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia 2015.* Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- _____. 2018. *Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil.* Kementerian Kesehatan : Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Majidah, *et al.* 2018. *Hubungan Antara Paritas Dan Umur Ibu Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kota Yogyakarta Tahun 2017.* Skripsi.
- Manuaba. 2012. *Ilmu kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana.* Jakarta :EGC.
- Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Natal. Masa Ant.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ngurah Rai,I.G.B. 2016. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil.* Jurnal E-Biomedik (eBm) Volume 4 Nomor 2.
- Oktaviani, I, *et al.* 2016. *Profil Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dilihat Dari Beberapa Faktor Pendukung.* Jurnal Ilmiah Bidan Volume 4 nomor 1.
- Pratiwi, R., *et al.* 2018. *Hubungan Konsumsi Pangan Enhancer dan Inhibitor Zat besi Ddengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.* Amerta Nutrition.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rusmiati, D. 2019. *Pengaruh Pemberian Suplemen Zat Besi Dengan Dan Tanpa Vitamin C Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. Jurnal Ilmiah Bidan Volume IV Nomor 2.
- Sianturi, C. 2012. *Pengaruh Vitamin C Pada Penyerapan Zat Besi Non Heme*. Medan : FMIPA UNM.
- Sumiyarsi, I, et al. 2018. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III*. Placentum Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Aplikasinya Vol 6 (2).
- Susilowati, D.A. et al. 2017. *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaingsih Cangkringan Sleman Yogyakarta*. Skripsi.
- United States Department of Agriculture. 2019. Basic Report : 341568, Guava, raw.
-
2019. Basic report: 171726. Dates, Deglet noor.
- WHO. 2015. *Global Standarts For Quality Health Care Services For Adolescent*. Geneva : World Health Organization.
- Wiraprasaidi, I.P. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lolak*. Jurnal e-Biomedik (eBm) Volume 5 Nomor 2.
- Yuviska, I.A., et al. 2019. *Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. Jurnal Kebidanan vol.5.
- Zen, A.T.H. et al. 2013. *Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin*. Sains Medika Vol. 5.