EFEKTIVITAS KOMBINASI JUS KACANG HIJAU DAN KURMA TERHADAP KADAR HB PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANIPAHAN KABUPATEN ROKAN HILIR

DESSIKA, RIKA RUSPITA, ARI OKTORA SRI RAHAYU, NURHIDAYA FITRIA
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru
Email : dessika223456@gmail.com

Abstrak: Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengkonumsi tablet Fe, salah satu penyebabnya adalah efek samping dari tablet Fe tersebut, karena itu ibu hamil rentan mengalami anemia.. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas kombinasi jus kacang hijau dan kurma terhadap kadar hb pada ibu hamil. Jenis penelitian kuantitatif dan desain *pre experimental* rancangan *one group with pretest-posttest.* Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir. Populasi adalah ibu hamil dan sampel 12 orang, dengan. *total sampling*. Instrumen penelitian adalah lembar observasi dan SOP. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil univariat diketahui mayoritas kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir dalam kategori anemia ringan yaitu 100% sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma, dan sesudah diberikan ibu hamil tidak anemia yaitu 91,7%. Hasil bivariat diketahui peberian kombinasi jus kacang hijau dan kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir, dengan *p-value* 0.000 < 0,05. Diharapkan bagi Puskesmas Panipahan dapat meningkatkan pelayanan khususnya dibidang asuhan ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan cara memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya mengkonsumsi Kombinasi jus kacang hijau dan kurma.
Kata Kunci: Kacang Hijau, Kurma, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

Abstract*: Until now, there are still many pregnant women who do not comply with taking Fe tablets, one of the reasons is the side effects of the Fe tablets, therefore pregnant women are susceptible to anemia. The aim of the research was to determine the effectiveness of a combination of green bean juice and dates on HB levels in pregnant women. This type of research is quantitative and pre-experimental design, one group design with pretest-posttest. This research was conducted at the Panipahan Community Health Center, Rokan Hilir Regency. The population is pregnant women and a sample of 12 people, with. total sampling. The research instruments were observation sheets and SOPs. Data analysis uses univariate and bivariate. Univariate results showed that the majority of pregnant women's Hb levels at the Panipahan Community Health Center, Rokan Hilir Regency were in the mild anemia category, namely 100% before being given a combination of green bean and date juice, and after being given it, pregnant women were not anemic, namely 91.7%. Bivariate results showed that giving a combination of green bean juice and dates was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Panipahan Community Health Center, Rokan Hilir Regency, with a p-value of 0.000 < 0.05.*
Keywords: *Green Beans, Dates, Hb Levels, Hemoglobin, Pregnant Mother.*

A. Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi di dunia, baik itu di negara maju maupun negara berkembang. Salah satu kelompok rentan terkena anemia yaitu ibu hamil. Anemia pada masa kehamilan berpotensi berbahaya bagi ibu dan anak. Anemia karena kekurangan kadar Hb (hemoglobin) dalam darah dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas, serta dapat mengakibatkan abortus, partus prematurus, bahkan perdarahan post partum karena atonia uteri, syok, dan infeksi. Anemia diindikasikan bila kadar Hb kurang dari 11 g/dl pada ibu hamil (Fatwa, 2019).

Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada 32-36 minggu. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin (Ulani, 2014).

World Helath Organitation (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa rata-rata prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,8% dan 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada masa kehamilan. Sementara itu, di Asia prevalensi anemia pada ibu hamil adalah 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1% (Astuti, 2022). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 angka kejadian anemia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2015 yaitu sebesar 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022).

Kasus Anemia di provinsi Riau Anemia tahun 2022 sebesar 34,23%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Rokan Hilir pada tahun 2019 sebesar 4,1%, dan tahun 2022 meningkat menjadi 5,3%. Salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hilir adalah Puskesmas Panipahan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Panipahan, dimana angka kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun 2021 tercatat 29 kasus dengan sasaran ibu hamil 561 orang, sedangkan pada tahun 2022 angka kejadian anemia mengalami peningkatan menjadi 31 kasus dengan sasaran ibu hamil 583 orang. Salah satu program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil yaitu dengan pemberian tablet Fe secara gratis sebanyak 90 tablet selama kehamilan (Puskesmas Panipahan, 2023).

Salah satu program pemerintah untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah menyarankan ibu hamil untuk mengonsumsi TTD minimal 90 tablet selama kehamilan. Meskipun program suplementasi TTD telah dilakukan, angka prevalensi anemia masih tetap tinggi. Konsumsi TTD berhubungan dengan pelaksanaan program TTD yang berpengaruh terhadap kepatuhan konsumsi Fe dan cakupan pemberian Fe serta dampaknya berupa kejadian anemia, salah satu faktor yang membuat ibu hamil tidak patuh mengkonsumsi TTD adalah karena adanya efek samping dari TTD tersebut (Kemenkes RI, 2018).

Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengkonumsi tablet Fe, salah satu penyebabnya adalah efek samping dari tablet Fe tersebut, karena itu ibu hamil rentan mengalami anemia. Untuk mencegah kejadian anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi seperti daging, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan serta bahan makanan yang mengandung protein dan vitamin C yang mampu meningkatkan penyerapan zat besi itu sendiri. Salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi protein dan zat besi adalah kacang-kacangan khususnya kacang hijau. Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk membentuk sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb, dan dapat mencegah anemia karena kandungan fitokimia yang lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Kacang hijau juga mengandung kandungan mineral dan vitamin seperti fosfor, kalsium, natrium, besi, dan kalium (Sayogo, 2017).

Kacang hijau di Indonesia sangat mudah di jumpai dan banyak digunakan untuk memperbaiki masalah gizi. Kandungan gizi dalam 100 g kacang hijau meliputi protein 22,9 g, lemak 1,5 g, karbohidrat 56,8 g, zat besi 7,5 mg, Vitamin B 0,46 mg, Vitamin C 10,0 mg dan mengandung 323 kal energi.19 Sedangkan dalam bentuk tepung kacang hijau mengandung protein sebanyak 23,95 g, lemak 1,62 g, karbohidrat 64,84 g, dan zat besi sebanyak 8,21 mg. Jika dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya kandungan protein kacang hijau menempati urutan ketiga setelah kacang kedelai dan kacang tanah serta untuk kandungan besi kacang hijau juga menempati urutan ketiga setelah kacang merah dan kacang kedelai (Aulia, 2018).

Selain kacang hijau, salah satu pangan Tinggi zat besi adalah kurma (*Phoenix dactylifera L.)* dan kacang hijau (*Phaseolus radiates L.).* Kurma yang sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan zat gizi (Aisah et al., 2022). Kurma mengandung energi tinggi dengan kandungan zat gizi seperti karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, vitamin E, kalsium, seng, besi, kalium, mangan, fosfor, belerang dan magnesium (Aulia, Sunarto, & Rahayuni, 2018; Widowati, Kundaryanti, & Lestari, 2019 ; Yuviska & Yuliasari, 2019).

Vitamin B6 pada buah kurma berperan sebagai katalis dalam sintesis hemoglobin, vitamin C mempengaruhi penyerapan dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah (Mey & Hafsah, 2023). Kurma juga telah terbukti mengandung khasiat lain yang berguna dalam pengobatan atau pencegahan penyakit serta memiliki sifat anti kanker dan sumber antioksidan alami yang baik (Irandegani *et al.*, 2019).

Menurut penelitian Maulina (2019), membuktikan bahwa pemberian kacang hijau dosis 18 gr/kgBB/hari dan 36 gr/kgBB/hari efektif terhadap peningkatan kadar Hb pada tikus putih. Retnorini menyatakan bahwa pemberian tablet Fe dan kombinasi jus kacang hijau dan kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil anemia. Menurut penelitian Aulia (2018) juga membuktikan bahwa Pemberian kombinasi jus kacang hijau dan kurma pada ibu hamil selama 20 hari dapat mengatasi anemia sebanyak 0.84 g/dl.

Menurut penelitian Yahya (2020), diperoleh hasil ada peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai rata-rata 31,50, hasilstatistik didapat nilai sig. 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Berdasarkan study awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Agustus 2024 di Pustu Teluk Pulai Wilayah Kerja Puskesmas Panipahan terhadap 5 orang ibu hamil didapatkan hasil pemeriksaan fisik dari konjungtiva mata terlihat pucat dan mengeluh sering mudah lelah, tetih dan lesu. Setelah dilakukan pemeriksaan HB, ditemui sebanyak 4 orang (90%) diantaranya menunjukan HB < 11 gr yang berarti ibu mengalami anemia dari 4 orang tersebut 2 orang menunjukan Hb 10,5 gr atau anemia ringan, 1 orang 9,7 gr dan 1 orang lainnya menunjukan Hb 9,5 gr atau anemia sedang, sedangkan 1 orang lainnya dengan hasil pemeriksaan Hb yaitu 12 gr% atau dalam kategori tidak anemia. Selain itu, ibu juga menyatakan tidak pernah tahu manfaat kandungan kombinasi jus kacang hijau dan kurma untuk meningkatkan Hb dan mereka tidak pernah mengkonsumsi kombinasi jus kacang hijau dan kurma selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi dan mengangkat judul tentang "Efektivitas kombinasi jus kacang hijau dan Kurma terhadap kadar Hb pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir".

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dan desain *pre experimental* rancangan *one group with pretest-posttest.* Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir. Populasi adalah ibu hamil dan sampel 12 orang, dengan. *total sampling.* Instrumen penelitian adalah lembar observasi dan SOP. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

a. Kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Ibu Hamil sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir

No	Kadar HB	Frekuensi	%
1	Anemia ringan	12	100
2	Tidak anemia	0	0
	Total	12	100

Berdasarkan tabel 1diatas diketahui mayoritas kadar Hb ibu hamil dalam kategori anemia ringan yaitu 100% sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma.

b. Kadar Hb ibu hamil sesudah diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Ibu Hamil sesudah diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir

No	Kadar HB	Frekuensi	%
1	Anemia ringan	1	8,3
2	Tidak anemia	11	91,7
	Total	12	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui mayoritas kadar Hb ibu hamil tidak anemia yaitu 91,7% sesudah diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma.

Analisis Bivariat

Berdasaran hasil uji normalitas efektivitas konsumsi kombinasi jus kacang hijau dan kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir, dengan menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan hasil untuk pretest dengan nilai p = 0,066 < 0,05. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil nilai p = 0,575 yang artinya distribusi adalah normal, maka uji yang digunakan adalah uji non parametik dengan uji *paired sampel t test*.

1. Efektivitas konsumsi kombinasi jus kacang hijau dan kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir

Tabel 3Efektivitas konsumsi kombinasi jus kacang hijau dan kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III

Pemberian jus kacang hijau dan kurma	**Rata-Rata kadar HB ibu**	***p.value***	**Keputusan**
Sebelum	9,25	0,000	Signifikan
Sesudah	11,75		
Selisih	2,5		

Tabel 3 diatas menunjukkan nilai rata-rata kadar HB responden sebelum diberikan sari kacang hijau adaah 9,25 gr% dan setelah diberikan sari kacang hijau kadar HB ibu mengalami peningkatan menjadi 11,75 gr%, dengan selisih 2,5. Uji statistic dengan *paired t test* menunjukkan *p-value* 0.000 yang artinya *p-value* <*α* yang menunjukkan kombinasi kacang hijau dan kurma efektif terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas kadar Hb ibu hamil dalam kategori anemia ringan yaitu 100% sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma, selain itu diketahui nilai rata-rata kadar HB responden sebelum diberikan sari kacang hijau adaah 9,25 gr% dan setelah diberikan sari kacang hijau kadar HB ibu mengalami peningkatan menjadi 11,75 gr%, dengan selisih 2,5. Uji statistic dengan *paired t test* menunjukkan *p-value* 0.000 yang artinya *p-value* <*α* yang menunjukkan kombinasi kacang hijau dan kurma efektif terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III.

Menurut penelitian Maulina (2019), membuktikan bahwa pemberian kacang hijau dosis 18 gr/kgBB/hari dan 36 gr/kgBB/hari efektif terhadap peningkatan kadar Hb pada tikus putih. Retnorini menyatakan bahwa pemberian tablet Fe dan kombinasi jus kacang hijau dan kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil anemia. Menurut penelitian Aulia (2018) juga membuktikan bahwa Pemberian kombinasi jus kacang hijau dan kurma pada ibu hamil selama 20 hari dapat mengatasi anemia sebanyak 0.84 g/dl.

Menurut penelitian Yahya (2020), diperoleh hasil ada peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai rata-rata 31,50, hasil statistik didapat nilai sig. 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Menurut penelitian Anna (2021) menyatakan ada pengaruh pemberian jus kurma terhadao anemia.

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan suplementasi tablet zat besi sebanyak 90 tablet untuk ibu hamil. Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet zat besi. Efek samping seperti mual, muntah dan nyeri ulu hati merupakan penyebab ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tersebut. Sehingga dalam hal ini ibu hamil perlu mengkonsumsi makanan yang kaya dengan kandungan zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan buah-buahan. Pada trimester III, kebutuhan zat besi akan semakin bertambah (Suzanna, 2022).

Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengkonumsi tablet Fe, salah satu penyebabnya adalah efek samping dari tablet Fe tersebut, karena itu ibu hamil rentan mengalami anemia. Untuk mencegah kejadian anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi seperti daging, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan serta bahan makanan yang mengandung protein dan vitamin C yang mampu meningkatkan penyerapan zat besi itu sendiri. Salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi protein dan zat

besi adalah buah-buahan khususnya buah naga.

Ada banyak cara untuk mencegah anemia, salah satunya dengan pengobatan herbal yaitu mengkonsumsi kombinasi jus kacang hijau dan kurma. Kacang hijau di Indonesia sangat mudah di jumpai dan banyak digunakan untuk memperbaiki masalah gizi. Kandungan gizi dalam 100 g kacang hijau meliputi protein 22,9 g, lemak 1,5 g, karbohidrat 56,8 g, zat besi 7,5 mg, Vitamin B 0,46 mg, Vitamin C 10,0 mg dan mengandung 323 kal energi.19 Sedangkan dalam bentuk tepung kacang hijau mengandung protein sebanyak 23,95 g, lemak 1,62 g, karbohidrat 64,84 g, dan zat besi sebanyak 8,21 mg. Jika dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya kandungan protein kacang hijau menempati urutan ketiga setelah kacang kedelai dan kacang tanah serta untuk kandungan besi kacang hijau juga menempati urutan ketiga setelah kacang merah dan kacang kedelai (Aulia, 2018).

Selain kacang hijau, salah satu pangan Tinggi zat besi adalah kurma (*Phoenix dactylifera L.)* dan kacang hijau (*Phaseolus radiates L.).* Kurma yang sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan zat gizi (Aisah et al., 2022). Kurma mengandung energi tinggi dengan kandungan zat gizi seperti karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, vitamin E, kalsium, seng, besi, kalium, mangan, fosfor, belerang dan magnesium (Aulia, Sunarto, & Rahayuni, 2018; Widowati, Kundaryanti, & Lestari, 2019 ; Yuviska & Yuliasari, 2019).

Vitamin B6 pada buah kurma berperan sebagai katalis dalam sintesis hemoglobin, vitamin C mempengaruhi penyerapan dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah (Mey & Hafsah, 2023). Kurma juga telah terbukti mengandung khasiat lain yang berguna dalam pengobatan atau pencegahan penyakit serta memiliki sifat anti kanker dan sumber antioksidan alami yang baik (Irandegani *et al.,* 2019).

Menurut asumsi peneliti, Kombinasi jus kacang hijau dan kurma efektif meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena kandungan zat besi yang terdapat pada Kombinasi jus kacang hijau dan kurma dapat meningkatkan produksi hemoglobin. Peningkatan kadar hemoglobin terjadi secara signifikan setelah diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma secara bertahap. Dengan demikian Kombinasi jus kacang hijau dan kurma dapat dijadikan rujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin. Dari hasil penelitian didapat sebagian besar ibu yaitu 11 orang mengalami peningkatan kadar setelah diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma selama 7 hari berturut-turut. Hal ini menggambarkan bahwa mengkonsumsi Kombinasi jus kacang hijau dan kurma secara teratur dapat meningkatkan kadar Hb ibu. Namun dari hasil penelitian juga didapatkan 1 orang yang tidak mengalami peningkatan pada kadar Hb nya, hal ini disebabkan karena faktor lain, yaitu responden mengkonsumsi minuman lain seperti susu yang banyak mengandung kalsium yang dapat merusak fungsi zat besi, karena itu dianjurkan kepada ibu hamil yang mengalami anemia tidak minum susu pada hari yang sama selama mengkonsumsi Kombinasi jus kacang hijau dan kurma.

D. Penutup

Simpulan

Mayoritas kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir dalam kategori anemia ringan yaitu 100% sebelum diberikan Kombinasi jus kacang hijau dan kurma .Mayoritas kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir adalah tidak anemia yaitu 91,7%**.** Peberian kombinasi jus kacang hijau dan kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Panipahan Kabupaten Rokan Hilir, dengan *p-value* 0.000 < 0,05.

Saran

Diharapkan bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah mengembangkan ilmu pengetahuan tentang perawatan kehamilan dan anemia melalui praktek nyata dilapangan. Diharapkan bagi Puskesmas Panipahan dapat meningkatkan pelayanan khususnya dibidang asuhan ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan cara memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya mengkonsumsi Kombinasi jus kacang hijau dan kurma . Diharapkan bagi responden untuk dapat banyak mencari informasi tentang manfaat Kombinasi jus kacang hijau dan kurma dan bagaimana cara mengelola Kombinasi jus kacang hijau dan kurma untuk meningkatkan kadar Hb.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan bahan makanan lainnya seperti buah naga untuk meningkatkan kadar hb ibu hamil.

Daftar Pustaka

Anita, (2015). *Herbal dan Obat*. Jakarta : Jutaja

Andryani, (2016). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ibu*

Almatsier, (2019). *Gizi Ibu Hamil.* Jakarta: Dutapress

Aria (2020), Efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Indrajaya. Dari Jurnal Kesehatan.

Aris, (2017). *1001 Manfaat Buah Untuk Kesehatan* . Jakarta: Pustaka Pelajar

Arisman (2017), *Kesehatan Reproduksi.* Jakarta: Pustaka Pelajar

Mutiara, dkk (2017), *Efektivitas konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman.* Dari : Naskah Publikasi. Falkultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Mulia (2019). *Sari Kacang Hijau dan Kurma Meningkatkan kadar Hb.* Jurnal Kebidanan

Muhammad, (2015). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Pustakapress

Nuria. (2016), *Gizi Ibu Hamil.* Jakarta : EGC

Notoatmodjo, S. (2017). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : EGC

Pantikawati, (2017). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ibu.*

Purwanto, (2016). *Anemia Kehamilan.* Jakarta : Bumi Aksara

Proverawati (2015). *Perawatan Ibu Hamil.* Jakarta: Duajaya

Prawirohardjo, (2018). *Ilmu Kandungan.* Jakarta: Duajaya

Puskesmas Panipahan (2023*). Cakupan Data Anemia Kehamilan*

Ratih (2018), *Efektivitas megonsumsi sari kacang hijau dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Seragen.* Jurnal Kebidanan. Dari : Jurnal Kesehatan. STIKes Husada

SDKI, (2015). *Rekapitulasi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.* http//www.komdat.com. diakses 10 Januari 2019

Sari, (2019). *Gizi Ibu Hamil.* Jakarta : EGC

Ulani (2022). Efektivitas konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman. Dari : Naskah Publikasi. Falkultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Uluwiyatun, dkk (2022). Pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan status fe ibu hamil anemia di Kabupaten Pekalongan. Dari : Jurnal Kesehatan. STIKes Pelita

Wasnidar, (2017). *Asuhan kehamilan.* Jakarta : Duhabaya

Waryana, (2019). *Perawatan Kehamilan dan Persalinan.* Yogyakarta : Nuha Medika

Yahya, (2020). *Sari Kacang Hijau dan Kurma Meningkatkan kadar Hb.* Jurnal Kebidanan

Yanti, dkk *(2018), Efektifitas konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui anemia di Puskesmas Pariaman.* Dari : Jurnal Kebidanan. STIKes Husada