

**PENGATURAN MENU SEIMBANG TINGGI PROTEIN PADA IBU HAMIL ANEMIA**Afivatul Ulya<sup>1)</sup>, Nur Israyati<sup>2)</sup>

Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup> [afivatululya@gmail.com](mailto:afivatululya@gmail.com), <sup>2)</sup> [nurisrayati2@gmail.com](mailto:nurisrayati2@gmail.com)**Histori artikel***Received:*

21 Februari 2022

*Accepted:*

29 Maret 2022

*Published:*

27 April 2022

**Abstrak**

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar Hb <11 gr pada trimester 1 dan III atau kurang dari 10,5 gr pada trimester II. Di negara berkembang 40% berkaitan dengan terjadinya anemia dalam kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Penyebab utama anemia adalah kurang memadainya asupan makanan sumber zat besi, meningkatnya kebutuhan zat besi saat hamil dan menyusui serta kehilangan banyak darah saat persalinan. Tujuan asuhan adalah memberikan asuhan pada ibu hamil anemia dengan pengaturan menu seimbang tinggi protein dalam mengatasi anemia pada ibu hamil di PMB Hasna Dewi F.S Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah metode kasus dengan subjek adalah ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan dan melakukan pendokumentasian dalam bentuk SOAP. Hasil asuhan menunjukkan bahwa asuhan pengaturan menu seimbang tinggi protein yang diberikan selama 25 hari dengan 3 kali kunjungan didapatkan terjadi peningkatan Hb yaitu 10,1 g/dl menjadi 12,3 g/dl. Dapat disimpulkan dengan mengkonsumsi menu seimbang tinggi protein dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III anemia. disarankan kepada bidan untuk menggunakan pengaturan menu seimbang ini sebagai salah satu rekomendasi asuhan dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia.

**Kata-kata Kunci :** Ibu Hamil, Anemia, Menu Seimbang Tinggi Protein

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim). Kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat berisiko tinggi (Maternity dan Putri, 2017).

Gizi ibu selama kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dalam pemenuhan gizi selama kehamilan. Kekurangan gizi pada ibu selama kehamilan dapat mengakibatkan masalah yang serius. Risiko komplikasi pada ibu antara lain anemia, perdarahan, berat badan abnormal, terkena penyakit infeksi. Resiko ini bila dibiarkan secara terus menerus dapat berujung pada kematian (Adawiyani, 2013).

40% kematian di negara berkembang berkaitan dengan terjadinya anemia dalam kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia dalam kehamilan menjadi masalah utama di Negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi. Rata – rata kehamilan yang disebabkan karena anemia di usia subur sekitar 72,6% (Adawiyani, 2013).

Penyebab utama anemia adalah kurang memadainya asupan makanan sumber zat besi, meningkatnya kebutuhan zat besi saat hamil dan menyusui serta kehilangan banyak darah saat persalinan. Anemia disebabkan oleh tiga faktor yaitu kekurangan zat besi, kekurangan asam folat dan kekurangan vitamin B12 yang terjadi secara cepat saat cadangan besi tidak mencukupi peningkatan kebutuhan akan zat besi. Hal ini sering terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak memiliki asupan atau cadangan zat yang cukup terhadap kebutuhan dan kehilangan zat besi (Tanzihah, dkk 2016).

Pengaturan diet sangat penting bagi ibu hamil terutama dalam mengkonsumsi zat besi. Zat besi yang diperoleh dari makanan lebih mudah diserap. Kebutuhan zat besi ibu hamil dapat dipenuhi dari makan makanan yang kaya akan zat besi seperti daging berwarna merah, hati, ikan, telur, sayuran hijau kacang – kacang, tempe, roti dan sereal (Pritsari, 2017).

Menurut (Restyana, 2020) upaya lain yang mudah dilakukan dalam menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan zat besi dalam tubuh. Sumber zat besi bisa didapatkan salah satunya dengan cara memakan telur rebus. Dalam sebutir telur rebus terdapat kandungan vit dan mineral, salah satunya vit A, riboflavin, asam folat, vit B6, B12, choline, zat besi, kalsium dan fosfor.

Peran bidan tentang anemia terdapat pada standar pelayanan kebidanan standar 6 yang mengatur peran bidan dapat melakukan tindakan pencegahan, penemuan, penanganan, dan rujukan pada semua kasus anemia pada kehamilan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Peran bidan tentang anemia terdapat pula pada standar kompetensi kebidanan standar 5 yaitu deteksi dini dan penanganan awal kehamilan, peralihan dan nifas patologi dalam menangani anemia yaitu berupa pencegahan seperti memberikan Nutrition Education berupa asupan bahan makanan yang tinggi Fe dan konsumsi tablet besi atau tablet tambah darah selama 90 hari. menurut (Pritasari, 2016).

Berdasarkan data 3 bulan terakhir yang diperoleh ibu hamil sebanyak 205 dari hasil anamnesa dan pemeriksaan Hb pada ibu hamil di PMB Hasna Dewi bulan Januari – Maret 2021 terdapat 6 ibu hamil dengan anemia, 2 di antara nya dengan anemia sedang dan 4 ibu hamil dengan anemia ringan. Dan ibu tersebut belum pernah mendapatkan asuhan untuk mengatasi anemia dengan pengaturan menu seimbang.

## Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus. Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan cara menentukan suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri. Pengambilan kasus dilakukan pada ibu nifas yang mengalami luka perineum dengan pemberian ikan gabus di Klinik Pratama Sarinah Kota Pekanbaru Tahun 2021.

Sedangkan metode pendokumentasian yang akan digunakan yaitu metode S-O-A-P. Metode penulisan catatan S-O-A-P berfungsi sebagai panduan untuk memikirkan masalah, menunjukkan akuntabilitas untuk asuhan pasien yang berkualitas, menjamin keabsahan bukti asuhan ketika kasus hukum terjadi, dan mendokumentasikan asuhan pasien.

## Hasil

Pada hasil kasus ini akan membahas asuhan kebidanan pada Ny. Y dilakukan dengan menggunakan pendokumentasian SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment, Planning) pada ibu hamil anemia yang di berikan asuhan dengan pengaturan menu seimbang tinggi protein yang di lakukan pada tanggal 12 Juli – 06 Agustus 2021. Hasil dari pelaksanaan studi kasus ini untuk mengatasi anemia pada ibu hamil.

Kajian pertama dilakukan pada tanggal 12 juli 2021 pukul 16.30 WIB di PMB Hasna Dewi F.S. Data Subjektif, Ibu mengatakan kadang-kadang merasa lemas sudah 3 hari ini dan sedikit pusing saat berdiri, nafsu makan berkurang dari biasanya. Riwayat Menstruasi: HPHT : 20 – 11 – 2020, TP : 27 – 08 – 2021, Siklus Normal (28 hari), Masalah tidak ada. Riwayat Persalinan anak pertama secara spontan dan ditolong oleh bidan. Riwayat Penyakit/Operasi Yang Lalu Tidak ada luka bekas operasi. Riwayat Yang Berhubungan dengan Masalah Kespro, Ibu mengatakan tidak memiliki riwayat yang berhubungan dengan masalah kesehatan reproduksi. Riwayat Penyakit Keluarga yang pernah diderita, Ibu mengatakan tidak ada memiliki riwayat penyakit. Riwayat Keluarga Berencana, Ibu mengatakan pernah menggunakan metode KB suntik 3 bulan. Pola Makan/ Minum/ Eliminasi/ Istirahat/ Psikososial, Makan : 3 kali/hari, sarapan pagi (lontong/nasi goreng/bubur), makan siang dan malam (nasi, lauk pauk (ayam, ikan atau telur, tahu dan tempe), sayuran (bayam, kangkung, dll)), buah-buahan, Minum : ±7-8 kali/hari, Eliminasi, BAK : 8-9 x/hari, BAB : 1 x/hari, tidak keras dan lancar, Istirahat Tidur Siang : 1 jam/hari, Tidur Malam : ±4-5 jam/hari, Psikososial : Ibu mengatakan sangat menerima kehamilannya, kehamilannya merupakan kehamilan yang direncanakan, Konsumsi Tablet Fe : rutin di minum sejak usia kehamilan 14 minggu.

Setelah melakukan pemeriksaan data objektif di dapatkan hasil yaitu : Pemeriksaan Fisik, Keadaan umum Baik, TD 110/70 mmHg, P 20x/menit, N 80 x/menit, S 36,6°C, BB Sekarang 69 kg, BB Sebelum hamil 55 kg, Kenaikan berat 13 kg, IMT 24,4, TB 168 cm, LILA 28 cm, Kepala Bersih, tidak ada ketombe, rambut tidak rontok, Mata Konjungtiva pucat, Muka Tidak ada edema, Hidung Bersih, Telinga Bersih tidak ada pengeluaran cairan, Mulut Bersih, tidak ada stomatitis dan caries, Leher tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid dan pembesaran vena jugularis, Payudara Puting susu menonjol, simetris, areola hiperpigmentasi, Abdomen : TFU : pertengahan px-pusat (29 cm), DJJ: 140x/ i, Palpasi L1 : bokong, L2 : puki, L3 : kepala, Ekstremitas Tidak terdapat edema dan varises, Haemoglobin darah : 10,1 g/dl.

Assesment : G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub>H<sub>1</sub> Usia kehamilan 32-33 minggu, k/u baik dengan anemia ringan.

Plan : Menjalin hubungan baik dengan pasien. Menginformasikan hasil pemeriksaan. Memberikan KIE kepada ibu tentang anemia pada ibu hamil. Anjurkan ibu untuk mengatur menu harian yang tinggi protein. Pastikan ibu mengonsumsi menu yang sudah dibuat oleh penulis. Menganjurkan ibu untuk tetap mengonsumsi Tablet Fe. Mengingatkan kepada ibu untuk istirahat yang cukup. Jadwalkan kunjungan ulang.

Kajian kedua Tanggal 20 Juli 2021, pukul 15.00 WIB., di Rumah pasien. Data Subjektif : Ibu mengatakan sudah mengonsumsi makanan dengan tinggi protein dan sesuai dengan menu yang direkomendasikan, Ibu mengatakan saat ini sudah tidak lemas dan pusing.

Setelah melakukan pemeriksaan data objektif didapatkan hasil yaitu : Keadaan umum Baik, Kesadaran Compos mentis, Mata Konjungtiva tidak pucat, TD 130/80 mmHg, P 20 x/menit, N 83 x/menit, S 36,4°C, BB sekarang 69 kg, Haemoglobin : 13,3 g/dl.

Assesment : G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub>H<sub>1</sub> Usia kehamilan 34 minggu, k/u baik

Plan : Menginformasikan hasil pemeriksaan, Evaluasi ibu mengonsumsi menu harian yang tinggi protein, Pastikan ibu konsumsi tablet Fe, Menjelaskan kepada ibu tanda-tanda persalinan serta sarankan Kunjungan ulang.

Kajian ketiga Tanggal 6 Agustus 2021, pukul 15.00 WIB, di PMB Hasna Dewi F.S. Data Subjektif, Ibu mengatakan sudah mengonsumsi makanan dengan tinggi protein dan sesuai dengan menu yang direkomendasikan.

Setelah melakukan pemeriksaan data objektif didapatkan hasil yaitu : Keadaan umum Baik, Kesadaran Compos mentis, Mata Konjungtiva tidak pucat, TD 120/70 mmHg, P 18 x/menit, N 81 x/menit, S 36,4°C, BB sekarang 69 kg, Haemoglobin 12,3 g/dl.

Assesment : G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub>H<sub>1</sub> Usia kehamilan 36 minggu, k/u baik

Plan : Menjelaskan hasil pemeriksaan. Ingatkan kembali kepada ibu untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Menganjurkan ibu untuk tetap mengonsumsi Tablet Fe. Anjurkan kembali kepada ibu untuk istirahat yang cukup. Menjelaskan persiapan persalinan. Menjelaskan tanda-tanda persalinan. Menganjurkan ibu melakukan kunjungan ulang.

## Pembahasan

Pada pemeriksaan yang dilakukan pada tanggal 12 Juli 2021, Ny. Yuni usia 27 tahun hamil anak kedua dengan HPHT 20 November 2020 dan TP 27 Juli 2021, saat ini usia kehamilan ibu 32 minggu, dilakukan pemeriksaan secara keseluruhan. Pada kunjungan pertama ini Ibu mengatakan cepat lelah, sering merasa pusing, nafsu makan berkurang. Keluhan yang dirasakan ibu pada kajian I di dukung oleh hasil anamnesis bahwa makanan yang di konsumsi ibu kurang zat besi, sebagaimana dinyatakan (Adriani, 2020) bahwa pola makan yang kurang baik akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan kebutuhan tubuh akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi, sehingga akan berakibat pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang maupun berat. Dari hasil pengkajian juga diperoleh bahwa ibu tidak mengkonsumsi tablet Fe secara rutin, menurut (Olivia&Ayuningtyas, 2016) anemia pada ibu hamil lebih banyak disebabkan karena defisiensi zat besi yang sering dikenal dengan anemia defisiensi zat besi, atau Anemi Gizi Besi (AGB) dengan masih tingginya angka prevalensi anemia gizi besi di Indonesia sebesar 37,1%. (Olivia & Ayuningtyas, 2016).

Berdasarkan dari data subjektif dan objektif hasil Pemeriksaan fisik diperoleh konjungtiva mata ibu terlihat anemis/ pucat,pusing lemes menurut (Hutahaeen, 2020) gejala anemia yaitu dapat dirasakan oleh setiap ibu hamil yang mengalami anemia adalah keadaan umum, pusing atau penglihatan kabur, pucat pada konjungtiva, mudah pingsan, dan secara klinik dapat dilihat dari tubuh ibu yang mengalami malnutrisi dan pucat pada bagian muka. Kemudian pada kunjungan ini berdasarkan keluhan ibu dilakukan pemeriksaan penunjang, pemeriksaan Hemoglobin (Hb) didapatkan hasil Hb ibu 10,1 gram/dl. Pada penatalaksanaan yang dilakukan bidan pada kunjungan ANC tersebut adalah memberikan penkes tentang nutrisi yang dikonsumsi ibu dengan mengkonsumsi menu seimbang tinggi protein. Hasil yang didapat selama 25 hari ibu hamil anemia mendapatkan peningkatan Hb menjadi 12,3.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb tersebut pada kunjungan pertama dan sesuai dengan teori oleh (Hutahaeen, 2020), anemia kehamilan adalah jika kadar hemoglobin di bawah 11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga, dan jika kadar hemoglobin lebih kecil dari 10,5 g/dl pada trimester kedua, maka di tegakkan assestment G2P1A0H1–Usia kehamilan 32-33 minggu, k/u baik dengan anemia ringan. Asuhan yang diberikan penulis sesuai dengan teori (zulaikha, 2018), yang menyatakan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang, kacangan dan, tempe). Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Menambah Pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD). Asuhan kebidanan yang diberikan pada kunjungan ini yaitu asuhan pada ibu hamil dengan menu seimbang tinggi protein.

Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan

menyebabkan terjadinya gizi lebih (Sugita, 2010). Kekurangan asupan gizi pada ibu hamil selama kehamilan selain berdampak pada berat bayi lahir juga akan berdampak pada ibu hamil yaitu akan menyebabkan anemia pada ibu hamil.

Hasil asuhan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ika Yulia, 2017) yang berjudul “Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo” juga menyebutkan bahwa jika asupan protein cukup maka kadar hemoglobin ibu hamil normal atau tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan uji Person Product Moment dalam penelitian ini menunjukkan nilai  $p \leq 0,05$  yaitu sebesar 0,043 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan protein terhadap kadar hemoglobin.

Hal tersebut didukung juga dengan penelitian (Heny Yuliati, 2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Besi, Vitamin C Dan Suplemen Tablet Besi Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II dan III” yaitu terdapat hubungan semakin cukup protein semakin baik kadar hemoglobin dengan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 2 Kabupaten Banjarnegara (  $p$  value 0,005 )  $r = 0,388$ . Menurut asumsi penulis, asuhan menu seimbang tinggi protein yang diberikan dapat menunjang pencegahan terjadinya anemia pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan asupan protein yang tinggi atau mencukupi kebutuhan perharinya dapat menunjang dalam pembentukan zat besi yang mana akan menaikkan kadar Hb pada ibu hamil.

## Kesimpulan

Asuhan pengaturan menu seimbang tinggi protein yang diberikan terhadap Ny. Yuni dilakukan selama 25 hari dengan 3 kali kunjungan. Kunjungan pertama dilakukan pemeriksaan Hb dengan kadar Hb yaitu 10,1 g/dl. Kemudian pasien diberi pendidikan kesehatan mengenai anemia pada ibu hamil serta asuhan pengaturan menu seimbang tinggi protein dan menyarankan ibu untuk mengkonsumsi menu yang sudah diberikan setiap harinya. Kunjungan kedua dilakukan kembali pemeriksana Hb, didapatkan hasil Hb yaitu 13,3 g/dl dan pada kunjungketiga hasil Hb yaitu 12,3 g/dl. Dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa asuhan pengaturan menu seimbang tinggi protein yang diberikan dapat meningkatkan kadar Hb.

## Daftar Pustaka

- Adawiyani. (2013). Jurnal Inovasi Penelitian. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 1–4.
- Adriani. (2020). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara 2. *Tens: Trends of Nursing Science*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.36760/tens.v1i1.108>
- Arisman. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 464–472. [https://doi.org/10.33486/jurnal\\_kebidanan.v10i1.92](https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v10i1.92)
- Depkes. (2018). Kualitas Pelayanan Pemeriksaan Antenatal oleh Bidan di Puskesmas. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(2), 97–108. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i2.307>
- Heny Yuliati. (2017). *VITAMIN C DAN SUPLEMEN TABLET BESI DENGAN KADAR IBU HAMIL*



TRIMESTER II DAN III ( Di wilayah Kerja Puskesmas Purwanegara 2 Kabupaten Banjarnegara ) Heny Yuliati \*, Laksmi Widajanti \*\*, Ronny Aruben \*\* \*) Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat , FKMM. 5, 675–682.

- Hutahaean, S. (2020). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia Ringan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan, Vol.XI. No(1)*, 63–70.
- Ika Yulia. (2017). *Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Demakan*.
- Kemendes. (2020). *Jurnal pengamas kesehatan sasambo. 1(2)*, 62–69.
- Kemendes RI. (2016). *No Title*.
- Maternity dan Putri. (2017). Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 5(1)*, 29–35. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.137>
- Megasari, M., Yanti, S., Triana, A., & Maita, L. (2019). Catatan SOAP sebagai dokumentasi legal dalam praktik kebidanan. In J. . MEITHA (Ed.), *Nuha Medika*. Nuha Medika. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>
- Olivia&Ayuningtyas. (2016). Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dalam Mencegah. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 3(2)*, 215–229.
- Prawirohardjo. (2014). BAB II Tinjauan Pustaka. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689–1699. <http://digilib.unimus.ac.id/>
- Pritasari, D. (2016). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2)*, 217–223. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.58>
- Pritsari, damayanti. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu. *Jks, 1(2)*, 108–122.
- Restyana. (2020). Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simarmata Kabupaten. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 3(1)*, 57–62.
- Saminem. (2019). Kehamilan Dengan Anemia. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689–1699.
- Sugita. (2010). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar, 1(1)*, 11. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i1.749>
- Wulansari. (2015). Pengaruh Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan BSI, VII(1)*, 42–47.
- Zarianis. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pleret Bantul Tahun 2016. *Naskah Publikasi, 11*, 8–9.
- Zulaikha. (2018). *HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL FOOD SUPPLEMENT INTERVENTIONS FOR INCREASING HEMOGLOBIN LEVEL ON PREGNANT WOMEN masa kehamilan , persalinan maupun masa tubuh maupun ke otak . Anemia pada ibu disebabkan karena atonia uteri . 4 anemia ibu hamil yaitu dengan pembe. 9 (November)*, 161–170.