

Article

## Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) dan Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil

Rosmaria\*, Ruwayda, Erni angraini

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: February 18, 2022

Final Revision: March 03, 2022

Available Online: March 19, 2022

### KEYWORDS

Anemia, Hemoglobin, Pregnant Women, Papaya, Banana

### CORRESPONDENCE

E-mail: [rosmaria.poltekkes@gmail.com](mailto:rosmaria.poltekkes@gmail.com)

### A B S T R A C T

Anemia in pregnancy is the condition of the mother with hemoglobin levels below 11 g% in I and III trimester or levels <10,5 gr % in the II trimester. The number of pregnant women with anemia in the Province of Jambi as much as 11.5%, or 8.019 people while the prevalence of anemia in Muaro Jambi by 4.9% or 359 pregnant women. The impact of anemia in pregnancy for the mother can cause abortion, preterm labor, bleeding, while the impact of anemia in the fetus can be the occurrence of abortion, low birth weight and the level of intelligence the baby is low. This research aims to know the description of the levels of Hb pregnant women before and after the Banana and Papaya. This research is experimental method with Pre-Experimental Design and draft of the two group pre-test post-test design. The sample in this research is taken by accidental sampling as many as 25 people to the experimental group with Banana and 25 people to the experimental group with Papaya. Processing and analysis of data test using statistic Paired Simple T-test. The results of the analysis obtained a significant value of  $p(0,000) < \alpha(0.05)$ , which means the granting of Banana and Papaya has a significant influence on the increase in hemoglobin levels of pregnant women with anemia in the Puskesmas Tangkit Muaro Jambi. Banana and Papaya effect on the increase in hemoglobin levels of pregnant women with anemia. Expected to researchers can further develop this research further about how non-pharmacological in reducing the incidence of anemia with the other things that can be studied and discussed in the research

## I. INTRODUCTION

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 gr % pada trimester II. Nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil terjadi karena hemodilusi (pengenceran darah), terutama pada trimester II. Anemia merupakan masalah nutrisi yang paling sering ditemukan dan risikonya meningkat pada kehamilan dan berkaitan dengan asupan besi yang tidak adekuat dibandingkan kebutuhan pertumbuhan janin dengan cepat (Kamaruddin et al., 2019),(Salma, 2021).

Secara umum hanya 10%-12% kehamilan yang disertai dengan penyulit atau berkembang menjadi kehamilan patologi. Kehamilan patologis sendiri tidak terjadi secara mendadak karena kehamilan dan efeknya terhadap organ tubuh berlangsung secara bertahap dan berangsur-angsur. Deteksi dini tanda bahaya selama kehamilan merupakan upaya terbaik untuk mencegah terjadinya gangguan yang serius terhadap kehamilan ataupun keselamatan ibu hamil (Benedict et al., 2018)

Penyebab Anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multipel dengan manifestasi klinik yang disertai infeksi, gizi buruk, atau kelainan herediter seperti hemoglobinopati. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang, kebutuhan yang berlebihan. Sekitar 75% anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi zat besi, defisiensi asam folat, dan defisiensi vitamin B12 (De Benoist et al., 2008)

Dampak anemia pada masa kehamilan bagi ibu dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim,

peningkatan resiko terjadinya infeksi, ancaman dekompensasi jantung jika Hb kurang dari 6,0 g/DL, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, atau ketubahan pecah dini, sedangkan dampak anemia pada janin dapat terjadinya abortus, berat badan lahir rendah dan tingkat intelegensi bayi rendah (Sharmila et al., 2019)

Berbagai negara termasuk Indonesia, melaporkan angka prevelensi anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil tetap tinggi. Angka tersebut bervariasi mulai dari yang paling rendah, yaitu dinegara maju dengan angka prevelensi anemia pada ibu hamil rata-rata 18% hingga negara berkembang dengan angka prevelensi anemia pada ibu hamil sekitar 56% (Rah et al., 2021)

Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41, 8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 % (Fenni, dkk, 2018). World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi anemia pada kehamilan secara global sebesar 55%. Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%. Tingginya prevalensi anemia antara lain disebabkan oleh beberapa faktor (Organization, 2017)

Prevelensi anemia gizi besi pada ibu hamil di indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) pada tahun 2018 sebesar 48,9 %. Anemia bila dilihat berdasarkan kelompok umur pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: kelompok umur 15-24 tahun sebesar 84,6%, kelompok umur 25-34 tahun sebesar 33,7%, kelompok umur 35-44 tahun sebesar 33,6%, kelompok umur 45-54 tahun sebesar 24%. Adapun kasus terjadinya anemia yang paling banyak terjadi pada ibu hamil kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi anemia yaitu dengan

mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) yang sudah dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Selain itu tingkatkan konsumsi hidangan yang mengandung zat besi baik dari sumber makanan hewani maupun dari sumber makanan nabati. Vitamin C (asam askorbat) berkontribusi besar proses absorpsi zat besi. Vitamin C dapat diperoleh dari tablet suplemen vitamin C maupun dari buah-buahan seperti jambu biji, jeruk, pepaya, kurma, buah naga, dan masih banyak lagi serta sayuran seperti brokoli, sari kacang hijau, rumput laut, dan lain-lain (Page et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan Achmad, dkk, (2020) mengatakan bahwa salah satu buah yang mengandung Vitamin C yaitu Pisang Ambon. Pisang ambon mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan absorpsi besi. Vitamin C meningkatkan absorpsi karena mereduksi besi dalam bentuk ferri menjadi ferro. Kombinasi 200 mg asam askorbat dengan garam besi dapat meningkatkan penyerapan besi sebesar 25%-50% (Shahzad et al., 2017).

Penelitian sebelumnya di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Anhwange (2008) menyatakan bahwa buah pisang mengandung zat besi yang akan menstimulus produksi hemoglobin dalam darah dan juga membantu mencegah anemia. Vitamin C yang terkandung dalam pisang juga bagus untuk kesehatan untuk membantu membangun kembali sistem kekebalan tubuh. Pada 100 gram saji pisang ambon (1 buah) menggandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9mg, B1 0,05 mg, B2 0,8 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg selain itu buah pisang ambon memiliki tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis (Astuti & Kulsum, 2018).

Vitamin C yang terkandung dalam Pisang Ambon dapat meningkatkan penyerapan besi dan meningkatkan pembentukan darah, dua manfaat kesehatan ini membuat pisang berguna

untuk tambahan dalam menu makanan mereka dalam menanggulangi anemia (Fenni, dkk, 2018)

Vitamin C juga dapat diperoleh dari buah-buahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Azizah, 2020).

Buah pepaya merupakan buah tropika unggulan Indonesia untuk ekspor maupun konsumsi dalam negeri. Kandungan gizi yang terdapat dalam 100gr papaya yaitu Vitamin A (142 SI), Vitamin B1(0,03 mg), vitamin B2 (0,05 mg), niasin (0,3 mg), vitamin C (62 mg), kalsium (25mg), fosfor (16mg), zat besi (1,4mg), natrium (14mg), kalium (135mg). Sehingga buah papaya bermanfaat untuk meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil (Arima et al., 2019).

Selain dengan alasan mudah dijumpai dan harga yang relatif terjangkau, buah pepaya juga merupakan usaha tani di kabupaten Muaro Jambi. Khairiyakh, R. (2014) mengatakan produksi rata-rata buah pepaya di daerah tersebut setiap tahun adalah sebanyak 9.025 buah. Seorang petani dalam setahun mampu menghasilkan buah pepaya mencapai 27.000 buah/tahun. Sedangkan produksi terendah yang dihasilkan adalah sebanyak 3.680 buah.

Hasil data yang diperoleh dari Laporan KIA Provinsi Jambi Tahun 2019 bahwa Jumlah Ibu hamil anemia di Provinsi Jambi sebanyak 11,5% atau 8.019 orang. Pada data tersebut, Kabupaten Muaro Jambi berada di posisi ke-5 setelah Batanghari dengan akumulasi sebesar 4,9% atau 359 ibu hamil (Laporan tahunan KIA Provinsi Jambi, 2019). Sedangkan data

Dinas Kesehatan Kota Jambi 2019 mengatakan bahwa jumlah keseluruhan ibu hamil dengan anemia yaitu sebanyak 1.266 orang (18,6%) di wilayah Kota Jambi (Department of Health Jambi Province, 2020).

Puskesmas Tangkit merupakan puskesmas induk yang berada di kabupaten Muaro Jambi. Data keseluruhan ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 dan K4 pada bulan Januari-April 2021 sebanyak 127 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, 2020).

Survey awal yang dilakukan peneliti dengan wawancara singkat bahwa penyebab ibu hamil masih mengalami anemia yaitu sering lupa mengkonsumsi Fe saat ingin tidur sehingga Fe tidak dikonsumsi secara teratur. Beberapa responden mengatakan bahwa jarang mengkonsumsi tablet Fe dan minum teh/susu hanya 1 jam. Selain itu, 6 dari 10 ibu hamil mengatakan bahwa dalam sehari bisa mengkonsumsi teh hingga 2-3x. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia di Puskesmas Tangkit Muaro Jambi.

Berdasarkan uraian diatas maka dalam hal ini perlu dilakukan penelitian untuk membantu menaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan cara

nonfarmakologis. Maka judul penelitian ini yaitu efektivitas pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) dan Pepaya (*Carica Papaya Linn*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin Ibu hamil di Puskesmas Tangkit Muaro Jambi

## II. METHODS

Desain penelitian ini menggunakan quasi-experimen dengan metode pendekatan Pre and Post Test with Control Group Design. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tangki pada bulan Januari – Juli tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 ibu hamil yang mengalami anemia yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria bersedia untuk menjadi responden, ibu hamil trimester I,II dan III. Desain ini menggunakan 2 kelompok. Kelompok eksperimen ke-1 diberikan Pisang Ambon, sedangkan kelompok eksperimen ke-2 diberikan Pepaya. Posttest dilakukan pada kedua kelompok setelah 7 hari.

Analisis data menggunakan uji paired t test, dengan nilai p-value < 0,05 dianggap signifikan. Analisis data penelitian menggunakan Aplikasi SPSS versi 16.0

## III. RESULT

**Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Tangkit**

Karakteristik	Kelompok pisang ambon		Kelompok pepaya	
	n	%	n	%
<b>Usia kehamilan</b>				
Trimester I	7	28	11	44
Trimester II	5	20	5	20
Trimester III	13	52	9	36
<b>Kadar Hb</b>				
Anemia (<11 gr)	6	24	12	48
Tidak Anemia (≥ 11 gr)	19	76	13	52

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dengan pisang ambon, dominan usia kehamilan adalah trimester III

sebanyak 13 orang (52%), sedangkan pada kelompok intervensi dengan papaya dominan trimester I sebanyak 11 orang

(44%). Untuk kadar hemoglobin, kedua anemia kelompok dominan tidak mengalami

**Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Variabel yang Diteliti Sesudah Intervensi di Puskesmas Tangkit**

Usia kehamilan	Kelompok pisang ambon		Kelompok pepaya	
	anemia	Tidak anemia	anemia	Tidak anemia
Trimester I	0 (0)	7 (28)	3 (12)	8 (32)
Trimester II	4 (16)	1 (4)	5 (20)	0 (0)
Trimester III	2 (8)	11 (44)	3 (12)	6 (24)

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dengan pisang ambon, terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang tidak mengalami anemia sebanyak 76%

sedangkan pada kelompok intervensi dengan pepaya, sebesar 56%.

**Tabel 3. Pengaruh Intervensi Terhadap Kadar Hemoglobin**

Kelompok	Mean	Selisih mean	SD	Selisih SD	Nilai P
Pisang ambon					0,000
Pre test	10,054	1,06	0,61	-0,17	
Post test	11,114		0,44		
Pepaya					
Pre test	10,001	0,83	0,57	-0,08	0,000
Post test	10,831		0,48		

Tabel 3. hasil uji statistik pengaruh pepaya terhadap kadar Hemoglobin Ibu hamil Puskesmas Tangkit Muaro Jambi tahun 2021 bahwa rata-rata kadar Hb sebelum intervensi adalah 10,0 gr/dl dengan SD=0,5672. Sedangkan rata-rata kadar Hb setelah intervensi adalah 10,8gr/dl dengan SD=0,4825. Dalam hal ini terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0,8 gr/dl dengan SD= 0,0847.

#### IV. DISCUSSION

##### 1. Gambaran Kadar Hemoglobin sesudah mendapatkan Pisang Ambon

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah mengkonsumsi buah Pisang Ambon selama 7 52 hari mengalami peningkatan dari kadar hemoglobin sebelumnya. Hal ini diartikan bahwa pemberian Pisang Ambon berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Achmad Abdul (2019)

menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan pisang ambon sebesar 9,333 gr/dl dan setelah diberikan pisang ambon sebesar 10,933 gr/dl perbedaan sebesar 1,9 gr/dl dan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pisang ambon dengan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon (Achmad Abdul dalam Hardiani, dkk, 2020).

Asam askorbat yang terkandung dalam Pisang Ambon dapat mengurangi atau mencegah kerusakan sel, serta dapat berperan dalam menjaga kesehatan jaringan dan sistem kekebalan tubuh. Asam askorbat juga dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi (Mahardika & Zuraida, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kumar (2012) mengatakan kandungan vitamin B6 dan vitamin C dan zat besi pada buah pisang ambon dapat membantu memproduksi antibodi, metabolisme lemak, sel darah merah, serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Fenni, dkk. 2018). Kandungan yang terdapat pada 100 gram pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9mg, B1 0,05 mg, B2 0,8 53 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg selain itu buah pisang ambon memiliki tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis (Luftbis & Ratnasari, 2020)

## 2. Gambaran Kadar Hemoglobin setelah mendapatkan Pepaya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah mengkonsumsi buah Pepaya selama 7 hari sebesar 10,8 gr/dl. Hasil tersebut mengalami peningkatan sebesar 0,8 gr/dl dari kadar hemoglobin sebelumnya. Hal ini diartikan bahwa pemberian Pepaya berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat tablet besi di wilayah kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2019 menyatakan bahwa pemberian tablet zat besi akan lebih maksimal dalam penyerapannya jika diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan papaya (Mardiana, 2020).

Buah pepaya yang matang mengandung sejumlah zat gizi penting terutama vitamin A. Dalam setiap 0,5 kg buah pepaya terkandung nutrisi : protein (2,5 g), karbohidrat (46 g), lemak (0,5 g), vitamin A (10.000 SI), vitamin C (300 mg), thiamin (0,30 mg), riboflavin (0,27 mg), niasin (1,75 mg), kalsium (0,15 gram), magnesium (0,25 g), potassium (1,15 g), belerang (0,15 g), fosfor (0,47 g), zat besi (0,02 g), silicon (0,02 g), klorin (0,12 g), sodium (0,2 g), dan air (399 g).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Eliagata tahun (2017) mengkonsumsi 110 gram papaya per hari secara teratur pada saat hamil dikombinasikan dengan tablet Fe dapat meningkatkan level kadar hemoglobin 56 dan hemotokrit dalam wanita hamil dengan anemia. Cara lain untuk mengurangi kejadian anemia tidak

hanya dengan pemberian zat besi, tetapi harus juga didukung dengan pemberian nutrisi kaya zat besi, seperti pepaya yang mengandung vitamin C (78 mg/100 gram pepaya) (Abdullah et al., 2022).

Pepaya sendiri juga membantu penyerapan zat besi didalam tubuh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Buah pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung provitamin A, dimana yang berfungsi untuk penyerapan zat besi.

### 3. Efektivitas pemberian Pisang Ambon dan Pepaya terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Hasil analisis yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian Pisang Ambon terhadap Kadar Hemoglobin ibu hamil didapatkan nilai signifikan  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian Pisang Ambon terhadap

kadar Hemoglobin Ibu hamil. Hasil analisis yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian Pepaya memiliki nilai signifikan  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ . Hal ini menunjukkan pemberian pepaya juga dapat meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil.

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa peningkatan kadar Hb setelah diberikan Pisang Ambon yaitu sebesar 1,06 gr/dl sedangkan peningkatan kadar Hb setelah diberikan Pepaya hanya sebesar 0,8 gr/dl. Hal ini berarti pemberian 57 Pisang Ambon lebih efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dibandingkan dengan pemberian Pepaya (Luftbis & Ratnasari, 2020).

Asumsi peneliti mengatakan bahwa Pisang Ambon dan Pepaya berpengaruh terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil. Vitamin C yang terkandung pada 2 buah tersebut mampu mengikat zat besi yang diperoleh pada tablet Fe. Cara mengkonsumsi tablet Fe yang belum maksimal menjadi salah satu faktor kejadian anemia saat ini.

## REFERENCES

- Abdullah, V. I., Fauziyah, T. H. N., & Pongoh, A. (2022). Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Telur Ayam Rebus Dan Buah Pepaya. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1089–1101.
- Arima, L. A. T., Murbawani, E. A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme dan Fase Menstruasi dengan Serum Feritin Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 87–94.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). Pola makan dan umur kehamilan trimester iii dengan anemia pada ibu hamil. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 24–30.
- Azizah, A. . (2020). *Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kota Bandar Lampung Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Benedict, R. K., Schmale, A., & Namaste, S. (2018). *Adolescent nutrition 2000-2017: DHS data on adolescents age 15-19*.
- De Benoist, B., Cogswell, M., Egli, I., & McLean, E. (2008). *Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005; WHO global database of anaemia*.
- Department of Health Jambi Province. (2020). *Profile Health Department of Health Jambi*

Province.

[http://dinkes.jambiprov.go.id/file/informasi\\_publik/MTYxNTE2NDQyOA\\_Wkt1615164428\\_XtLnBkZg.pdf](http://dinkes.jambiprov.go.id/file/informasi_publik/MTYxNTE2NDQyOA_Wkt1615164428_XtLnBkZg.pdf)

- Kamaruddin, M., Usmia, S., & Handayani, I. (2019). Korelasi antara Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 82–88.
- Kemendes RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Luftbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 11–21.
- Mahardika, N. P., & Zuraida, R. (2016). Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Anemia Defisiensi Besi. *MAJORITY*, 5(4), 124–127.
- Mardiana, F. (2020). PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL ANEMIA YANG MENDAPAT SUPLEMENTASI TABLET FE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CISAYONG. *JURNAL MITRA KENCANA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN*, 4(1), 65–78.
- Organization, W. H. (2017). *Global targets 2025 to improve maternal, infant and young children nutrition*. World Health Organization.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., & Brennan, S. E. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 105906.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. In *Food and Nutrition Bulletin* (Vol. 42, Issue 1\_suppl, pp. S4–S8). SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Salma, W. O. (2021). Riwayat Anemia Pada Kehamilan Sebagai Prediktor Kejadian Stunting Pada Anak: Literatur Review. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 13(4), 29–38.
- Shahzad, S., Islam, K., Azhar, S., Fiza, S., Ahmed, W., & Murtaza, Z. (2017). Impact of knowledge, attitude and practice on iron deficiency anaemia status among females of reproductive age group (20-21-year-old) studying in Government Home Economics College Lahore, Pakistan. *International Archives of BioMedical and Clinical Research*, 3(4), 31–36.
- Sharmila, P., Kumar, M. A., & Rajagopala, S. (2019). Knowledge, attitude and practices (KAP) related to Pandu Roga (Iron deficiency Anaemia) among adolescent girls attending Ayurveda tertiary care hospital and nearby schools-a survey. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 4(04), 154–159.