

Edukasi Pencegahan Anemia Remaja dengan Komplementer Ramuan Kurma dan Jeruk Nipis

Reni Merta Kusuma¹, Lily Yulaikhah², Budi Rahayu³

¹⁻³Kebidanan (S-1), Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas
Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: ¹join.reni@gmail.com, ²athasafaraz@gmail.com, ³budiayu_88@yahoo.co.id

ABSTRAK Masalah anemia merupakan salah satu masalah kesehatan perempuan. Seorang perempuan yang sudah matur organ reproduksinya akan mengalami menstruasi. Anemia adalah kondisi ditemukannya penurunan kadar hemoglobin dan hitungan eritrosit serta hematokrit di bawah normal. Penurunan kadar hemoglobin ini menunjukkan perempuan yang masih mengalami menstruasi membutuhkan asupan zat besi. Remaja perempuan membutuhkan zat besi untuk menghindari anemia. Zat besi tidak hanya berupa tablet kimia, namun terdapat pula dalam ramuan komplementer campuran kurma dan jeruk nipis. Kurma dapat meningkatkan haemoglobin dan jeruk nipis dapat membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi ke dalam tubuh. Kedua kombinasi diharapkan dapat dijadikan komplementer untuk mencegah anemia. Masalah tersebut dijadikan dasar melakukan pengabdian kepada masyarakat. Masyarakat yang berpotensi mengalami anemia adalah remaja putri. Tim pengabdian memberikan informasi dan pendidikan kesehatan kepada remaja putri dengan topik tentang anemia, menstruasi, dan komplementer kurma jeruk nipis. Sasaran adalah remaja putri. Tim pengabdian memberikan Pendidikan Kesehatan secara online/ tidak melakukan tatap muka pada masa pandemi ini. Tim pengabdian menggunakan aplikasi *WhatsApp* karena banyak masyarakat yang memakai aplikasi tersebut. Penggunaan aplikasi ini bertujuan untuk mempermudah remaja mengakses pengetahuan ini. Kegiatan ini menggunakan rancangan deskriptif yang menggambarkan kegiatan dan pengetahuan peserta. Peserta berjumlah 24 orang. Sebanyak 29,2% peserta memiliki pengetahuan tidak baik terkait dengan topik dan 70,8% berpengetahuan baik. Skor rata-rata peserta menjawab benar sebesar 80,4% dari pertanyaan tentang menstruasi dan 75% dari pertanyaan anemia dan komplementer kurma jeruk nipis. Selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, peserta aktif bertanya dalam diskusi dan menyatakan 87,5% menyatakan puas dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

KATA KUNCI: anemia; komplementer; kurma; jeruk nipis.

ABSTRACT *Problem anemia is one of the problems of women's health. A woman who has matured her reproductive organs will experience menstruation. Anemia is a condition of finding decreased hemoglobin levels and erythrocyte count and hematocrit below normal. This decrease in hemoglobin levels indicates that women who are still menstruating need iron intake. Teenage girls need iron to avoid anemia. Iron is a chemical tablet and is found in complementary ingredients, a mixture of dates and limes. Dates can increase hemoglobin, and lime can help optimize the absorption of iron into the body. Both combinations are expected to be complementary to prevent anemia. This problem is used as a basis for community service. People who have the potential to have anemia are*

young women. The service team provides health information and education to young women about anemia, menstruation, and complementary lime dates. The target was a young woman. The service team provides Health Education online / does not do face-to-face during this pandemic. The service team uses the WhatsApp application because many people use the application. The use of this application aims to make it easier for teenagers to access this knowledge. This activity uses a descriptive design that describes the activities and knowledge of participants. Participants numbered 24 people. A total of 29.2% of participants had unkind knowledge related to the topic, and 70.8% were well-informed. The average score of participants answered correctly by 80.4% of questions about menstruation and 75% of the anemia and complementary questions of lime dates. During the implementation of community service, participants actively asked questions in the discussion and stated that 87.5% expressed satisfaction with this community service activity.

KEYWORD: *anemia; complementary; dates; lime*

1. Pendahuluan

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa umur 15-24 tahun yang mengalami anemia sebesar 32%. Laki-laki yang mengalami anemia sebanyak 20,3% dan perempuan yang mengalami anemia sebanyak 27,2% [1]. Angka kejadian anemia pada perempuan lebih tinggi karena perempuan mempunyai fase menstruasi setiap bulan dan fase kehamilan yang dapat menyebabkan terjadinya pengenceran kandungan hemoglobin dalam tubuh.

Kaum perempuan lebih sensitif dengan penampilan sehingga tidak jarang remaja perempuan yang menjaga penampilan tubuhnya dengan melakukan diet. Diet yang dilakukan terkadang diet yang diprogram sendiri, tanpa konsultasi pada ahli gizi, sehingga pola konsumsi makanan tidak sehat. Pola makan tersebut berpotensi juga menimbulkan masalah anemia.

Masalah anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi konsentrasi pemerintah Indonesia sebab dari anemia muncul masalah-masalah lain. Seorang perempuan yang sudah matang akan mengalami menstruasi. Perempuan yang sudah mengalami menstruasi berpotensi mengalami kehamilan yang berpotensi anemia karena adanya hemodilusi atau pengenceran darah.

Anemia merupakan keadaan yang memperlihatkan bahwa massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen dan membawakan zat nutrisi bagi jaringan [2]. Anemia dapat dengan lebih pasti dengan dilakukan pemeriksaan laboratorium. Anemia adalah kondisi ditemukannya penurunan kadar hemoglobin dan hitungan eritrosit serta hematokrit di bawah normal.

Jenis anemia berdasarkan etiopatogenesis terdiri dari anemia karena gangguan pembentukan eritrosit dalam sumsum tulang, anemia akibat perdarahan, anemia dengan penyebab yang tidak diketahui atau dengan pathogenesis yang kompleks [3]. Jenis anemia yang sering terjadi adalah

anemia karena gangguan pembentukan eritrosit yang disebabkan oleh defisiensi besi, asam folat, dan vitamin B12.

Anemia dapat diatasi dengan pemberian jus kurma [4]. Kurma adalah salah satu buah yang mengandung energy tinggi (3.000 kkal/kg dengan total gula antara 73,8-79,1%) [5]. Gula yang terdapat pada kurma secara kimiawi terdiri dari sukrosa, glukosa, dan fruktosa. Sukrosa merupakan gula disakarida, termasuk kategori gula sederhana, yang dibentuk dari glukosa dan fruktosa. Kandungan vitamin dalam setiap 100 gram kurma kering adalah vitamin A sebesar 50 IU, thiamine 0,09 mg, riboflavin 0,10 mg, serta niasin sekitar 2,20 mg [6]. Keberadaan vitamin ini meningkatkan kadar basa lambung yang terlalu asam setelah 13-14 jam tidak memperoleh makanan dan minuman, sehingga kurma cocok untuk makanan pembuka setelah berpuasa.

Penyerapasn Fe dapat lebih optimal jika diminum bersamaan dengan vitamin C [7]. Vitamin C dapat diperoleh dari buah jeruk, salah satunya jenis jeruk Sunkis. Terapi kombinasi jus bayam- jeruk sunkis-madu efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia ($p=0,018$) [8].

Peserta dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Sasaran peserta adalah remaja putri karena kaum remaja potensial terjadi anemia.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menambah pengetahuan peserta pengabdian tentang menstruasi, anemia, dan komplementer minuman untuk membantu menurunkan anemia. Manfaat bagi remaja diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang penting mencegah anemia dengan asupan makanan yang bergizi, suplemen Fe, dan komplementer. Manfaat bagi Pemerintah diharapkan kegiatan ini mampu mendukung program pemerintah dalam mengatasi masalah anemia pada remaja dan bagi Profesi bidan diharapkan mampu meningkatkan kinerja bidan melalui pemberian informasi pencegahan anemia remaja.

2. Metode

Tim pengabdi menggunakan desain deskriptif yang menggambarkan proses dan hasil kegiatan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan informasi dalam bentuk Pendidikan Kesehatan kepada remaja putri. Kegiatan tersebut dilakukan melalui aplikasi *Whatsapp*. Hal ini dikarenakan pada saat kegiatan dilaksanakan, kondisi dan keadaan lingkungan sedang mencekam karena penyebaran virus Covid-19. Di sisi lain, kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus tetap dilaksanakan sesuai dengan program kampus.

Pemberian materi masih terbatas pada penulisan kalimat di aplikasi *Whatsapp*. Tim pengabdi mengirimkan tulisan dengan gaya Bahasa lisan seperti bertatap muka langsung dengan peserta. Tim pengabdi menyapa peserta, menjelaskan materi, memberikan evaluasi, dan beberapa pengumuman secara tertulis. Daftar hadir dan evaluasi pemahaman materi diberikan melalui aplikasi *googleform*.

Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri. Kriteria peserta adalah sudah mengalami menstruasi dan usia antara 16-19 tahun. Penentuan bertujuan agar materi yang diberikan tepat sasaran dan sesuai kebutuhan peserta. Pertemuan kegiatan ini dilakukan sebanyak 2 kali. Pertemuan pertama peserta mendapat informasi tentang anemia dan pencegahannya dengan komplementer kurma dan

jeruk nipis. Peserta mengisi kuesioner sebagai alat ukurnya untuk mengukur pengetahuan peserta. Kedua pertemuan tersebut diberi jeda selama 1 minggu.

Salah satu data dalam kegiatan ini adalah hasil pengisian kuesioner. Tim pengabdian mengolah data tersebut dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif menggunakan rumus yaitu jawaban benar dibagi seluruh soal dikalikan 100. Setelah itu, tim pengabdian mengubah data menjadi prosentase agar lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Di akhir pertemuan, tim pengabdian selain mengucapkan terima kasih atas partisipasi semua peserta juga diberikan *doorprice*. Pemberian *doorprice* sudah disampaikan oleh tim pengabdian sejak informasi adalah pengabdian kepada masyarakat disebar. Kriteria penerima *doorprice* adalah peserta yang mengikuti 2x pertemuan, mengisi kuesioner, dan lebih dari 1 kali bertanya.

3. Hasil dan Pembahasan

Tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap I pada 8 Juli 2020. Saat kegiatan dilaksanakan, kondisi lingkungan terasa mencekam karena banyak orang terinfeksi virus Covid-19. Pemerintah juga meminta semua orang berada di dalam rumah untuk mencegah penularan penyakit.

Peserta yang mengikuti adalah remaja putri sejumlah 24 orang. Pengabdian berupa pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui aplikasi *WhatsApp*.

Jumlah dan Asal Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

NO	Asal Peserta	Jumlah Peserta	Prosentase
1	Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta	6	25
2	Universitas Ahmad Dahlan	1	4,2
3	UST	1	4,2
4	MA Islamic Centre Bin Baz Yogyakarta	2	8,3
5	IAIN Purwokerto	5	20,8
6	SMA N 1 Wadaslintang	2	8,3
7	Universitas sarjanawiyata tamansiswa	2	8,3
8	MA Annawawi Purworejo	1	4,2
9	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	1	4,2
10	Universitas Sari Mutiara Indonesia	1	4,2
11	Serang, Banten	1	4,2
12	Poltekkes Tanjungkarang	1	4,2
Total Peserta		24	100

Tim pengabdian memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia dan komplementer kurma jeruk yang dapat digunakan untuk mengatasi anemia. Pengabdian memberikan penjelasan tiap slide dalam aplikasi *WhatsApp*. Semua peserta dan tim pengabdian bergabung dalam grup *WhatsApp* dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat kali ini.

Tim pengabdian menempuh metode ini ditempuh menghindari tatap muka antara peserta dan tim pengabdian. Tim pengabdian mengambil langkah ini sebagai salah satu bentuk dukungan kepada pemerintah dalam mengatasi pandemi Covid-19 sehingga pertemuannya melalui aplikasi. Pemberian

pendidikan kesehatan dan diskusi terasa lebih nyaman dan tenang karena dilakukan secara *online*. Keuntungan pertemuan melalui aplikasi *WhatsApp* tidak ada pertemuan tatap muka yang dapat memperparah kondisi pandemi, materi di dalam aplikasi *WhatsApp* dapat diulang-ulang tanpa ada Batasan waktu, dan aplikasi *WhatsApp* merupakan salah aplikasi yang saat itu sangat dikenal di masyarakat. Kekurangan penyampaian informasi melalui aplikasi *WhatsApp* membutuhkan waktu untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari peserta serta peserta yang ingin ikut diwajibkan mempunyai aplikasi *Whatsapp* jadi jika ada calon peserta hendak mendaftar sebagai peserta, maka calon peserta tersebut tidak dapat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Selama pelaksanaan, peserta menaati peraturan yang diberikan oleh tim pengabdian. Setelah tim pengabdian sudah selesai menyampaikan paparan materi secara tertulis selesai, tim pengabdian membuka sesi Tanya jawab. Banyak peserta yang bertanya, sehingga tim pengabdian harus “membuka tutup” akses peserta memberikan pertanyaan melalui aplikasi *WhatsApp*. Tim pengabdian melakukan buka tutup akses bertujuan agar tim pengabdian pertanyaan tetap konsentrasi dengan jawaban yang diberikan kepada peserta yang bertanya. Selain itu, juga bertujuan agar pertanyaan tidak overload di grup *WhatsApp* dan untuk menghindari jika ada pertanyaan yang terlewat/ belum dijawab. Di antara waktu paparan materi dan Tanya jawab, tim pengabdian memberikan link daftar hadir. Hal ini untuk mengecek jumlah peserta yang sudah mendaftar mengikuti acara pendidikan kesehatan ini.

Kegiatan kedua menyampaikan tentang menstruasi dan komplementer kurma jeruk nipis. Metode yang digunakan sama dengan sesi 1 yaitu dengan memberikan penjelasan tentang menstruasi dan komplementer kurma jeruk nipis, kemudian setelah paparan materi selesai dilanjutkan dengan Tanya jawab.

Sesi Tanya jawab berlangsung sangat meriah karena banyak pertanyaan yang disampaikan kepada tim pengabdian. Karena jumlah penanya yang banyak, maka salah satu tim pengabdian sebagai moderator ‘membuka tutup’ akses peserta untuk bertanya. Hal ini dilakukan agar semua pertanyaan dapat terjawab semua tanpa ada pertanyaan yang terlewat.

Sesi pertanyaan juga masih dibuka sampai akhir pertemuan kedua. Hal ini memperlihatkan antusiasme peserta terkait dengan topik menstruasi dan komplementer kurma jeruk nipis. Peserta merasa membutuhkan informasi untuk memahami kesehatan diri sendiri.

Setelah selesai tidak ada pertanyaan yang diajukan oleh peserta, tim pengabdian memberikan kuesioner tentang menstruasi, anemia, dan komplementer kurma jeruk nipis. Pemberian kuesioner digunakan untuk mengecek pengetahuan peserta setelah diberikan penjelasan. Pengisian kuesioner diberi waktu. Pengisian daftar hadir, keaktifan dalam bertanya, dan partisipasi menjawab kuesioner menjadi dasar penilaian tim pengabdian untuk menentukan peserta yang mendapatkan *doorprize* berupa pulsa kepada 10 pemenang. Adanya *doorprize* memeriahkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui aplikasi *WhatsApp* ini.

Hasil dari kuesioner memperlihatkan sebanyak 29,2% peserta memiliki pengetahuan kurang baik dan 70,8% memiliki pengetahuan baik. Penentuan baik tidaknya pengetahuan peserta dilihat dari prosentase jumlah soal. Jawaban

benar memiliki skor lebih dari 70 dari setiap peserta, maka dimasukkan ke dalam kategori memiliki pengetahuan baik. Sebaliknya, jika jawaban benar memiliki skor kurang dari 70, maka peserta masuk dalam kategori berpengetahuan kurang baik.

Semua data yang telah terkumpul, kemudian dianalisis skor rata-rata dari peserta. Skor rata-rata peserta menjawab benar sebesar 80,4% dari pertanyaan tentang menstruasi dan 75% dari pertanyaan komplementer anemia.

Tim pengabdian meminta peserta untuk mengisi daftar hadir, menjawab pertanyaan, memberikan pendapat, dan saran. Sebanyak 83,3% peserta menuliskan puas dan senang dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selebihnya sebanyak 26,7% peserta memberikan usul yang membangun, di antaranya peserta berharap ada pembahasan lagi terkait dengan masalah menstruasi dan cara hidup sehat remaja pada masa pandemi.

Usulan topik kegiatan diajukan karena masalah anemia juga tidak hanya diatasi pada saat perempuan hamil, namun dapat dipersiapkan sejak remaja [9]. Remaja yang mengalami anemia tidak hanya perempuan, namun juga laki-laki, namun potensial remaja perempuan yang lebih rentan mengalami anemia. Hal itu karena remaja perempuan setiap bulan pada umumnya mengalami menstruasi. Kondisi anemia diperparah dengan adanya diet yang sehat demi mengharapkan memiliki bentuk tubuh yang menarik bagi lawan jenisnya.

Konsep terkait dengan anemia dan bahaya yang dapat dialami remaja wajib ditanamkan kepada remaja. Kaum remaja disadarkan bahwa untuk menjadi generasi berkualitas dan yang akan menghasilkan generasi hebat harus mempersiapkan diri. Persiapannya dimulai dengan pola pikir bahwa tubuh dijaga dengan pola hidup sehat, memakan makan berdaun hijau tua, protein dari nabati, protein hewani, dan mengonsumsi suplemen terutama remaja perempuan yang mengalami menstruasi [7].

Penanaman konsep yang diikuti dengan pemberian langkah mudah dalam pencegahan masalah. Langkah mudah dilakukan dengan pola keseharian yang lebih mengutamakan makanan dengan sayuran hijau tua, tempe, dan atau daging. Konsumsi makanan sehat setiap juga dilengkapi dengan suplemen Fe [10].

Pemberian motivasi bagi remaja sangat penting dapat dilakukan karena dengan adanya dukungan dan monitoring dapat mempertahankan pola hidup sehat bagi yang sudah memiliki atau niat melakukan hidup sehat. Remaja yang baru terpikir hidup sehat setelah mendapat pendidikan kesehatan, maka dapat memberi kesadaran hidup sehat dan memunculkan niat dalam diri remaja membiasakan diri hidup sehat.

Program pendidikan kesehatan ini hendaknya dapat dilakukan secara berkala untuk memberikan informasi tentang pentingnya menjaga tubuh dari ancaman anemia. Pemantauan berkala dapat dilaksanakan dengan media sosial.

Jika memungkinkan melakukan kerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan diskusi kesehatan guna memonitoring pola hidup sehat sebagai pencegahan anemia secara dini. Pelaksanaan *peer teaching* boleh jadi menjadi forum diskusi menyenangkan bagi remaja tanpa ada beban campur tangan orang dewasa. Permasalahan yang sulit didiskusikan dalam *peer*

teaching, dapat dilakukan konsulkan kepada tenaga ahli. Fase monitoring dan pendampingan sangat penting sampai terbentuk pola pikir dan kebiasaan atau pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayuran hijau tua dan suplemen zat besi.

Masalah anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang harus diperhatikan oleh semua pihak. Dampak dari masalah anemia sangat besar yaitu mulai dari terciptanya generasi berkualitas sampai dengan ancaman kematian karena persalinan atau paska persalinan.

Masalah tersebut diatasi mulai dari penanaman konsep tentang anemia dan bahaya dalam kehidupan remaja sebagai generasi yang akan memasuki masa reproduksi. Generasi muda yang akan menghasilkan generasi kualitas lepas dari masalah stunting yang diakibatkan dari anemia [7].

Sebelum melakukan penanaman konsep melalui pendidikan kesehatan, remaja diminta mengisi kuesioner atau daftar pertanyaan tentang pengetahuan anemia dan motivasi agar bebas dari masalah anemia. Pemberian kuesioner tidak hanya dilakukan sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan diberikan, namun setelah pendidikan kesehatan selesai dilaksanakan, kuesioner dapat diberikan lagi untuk mengukur seberapa jauh konsep materi anemia yang diserap oleh remaja sebagai peserta pendidikan kesehatan dan motivasi untuk menjadi generasi berkualitas lepas dari masalah anemia.

Konsep keilmuan tentang anemia yang dijelaskan dapat dibuat acara interaktif sehingga remaja sebagai peserta pendidikan kesehatan dapat lebih terbuka menerima materi dan mendiskusikan materi anemia. Metode penyampaian secara interaktif dapat lebih diterapkan agar terjadi internalisasi materi bahaya anemia. Dari internalisasi, harapannya dapat muncul motivasi sehingga harapannya pola pikir dan pola hidup sehat dapat tercapai.

Harapannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat terus dilaksanakan dengan topik-topik menarik lainnya sesuai dengan kebutuhan dari masyarakat. Masyarakat dapat lebih cerdas dengan bertambahnya pengetahuan dan juga lebih kritis jika menghadapi masalah kesehatan setidaknya terkiat dengan kesehatan dirinya sendiri.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- a. Sebanyak 80,4% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi.
- b. Sebanyak 75% peserta memiliki pengetahuan peserta tentang anemia dan komplementer kurma jeruk nipis.
- c. Sebanyak 70,8% peserta berpengetahuan baik terkait menstruasi, anemia, dan komplementer kurma jeruk nipis yang ditandai dengan perolehan skor lebih dari 70.

Ucapan terima kasih

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada jajaran pimpinan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas dukungan moril dan financial kepada tim pengabdian.

Daftar pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan RI., “Riskesmas Laporan Nasional Riskesdas,” Jakarta, 2018.
- [2] H. W dan H. A.S., *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- [3] R. Y. Astutik dan D. Ertiana, *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: Pustaka Abadi, 2018.
- [4] Setiyawan. dan E. Windyastuti, “Pengaruh Jus Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Sel Darah Pada Pasien Kanker Paru Dengan Kemoterapi,” *Profesi (Profesional Islam. Media Publ. Penelit.*, vol. 15, no. 2, hal. 18, 2018, doi: 10.26576/profesi.249.
- [5] E. L, *Khasiat Tokcer Madu dan Kurma*. Yogyakarta: Laksana, 2019.
- [6] S. S, *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta: Swadaya, 2010.
- [7] R. I. Setyaningsih, D. R. Pangestuti, dan M. Z. Rahfiludin, “Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Fitat, Dan Tanin Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendorong Darah Laki-Laki (Studi Di Unit Donor Darah Pmi Kota Semarang),” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 4, hal. 238–246, 2018.
- [8] Nuraysih, “Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeruk Sunkis-Madu terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan,” *Proners*, vol. 3, no. 1, hal. 1–8, 2015, [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/11009/10488>.
- [9] WHO, *A Healthy Diet Sustainably Produced*. Jenewa: WHO, 2018.
- [10] N. Merida, Misrawati, dan W. Utomo, “Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia,” *J. Online Mhs. Bid. Ilmu Keperawatan*, vol. 1, no. 2, hal. 1–9, 2014.