

Efektivitas Jus Terong Belanda dan Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III

Munayarokh¹, Sinta Nur Rohmah¹, Sri Winarsih¹, Wahyu Joko Saputra¹

¹Kebidanan Magelang, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

*Corresponding Author E-mail: *salimmuna@gmail.com, sintanurrohmah63@gmail.com, winarsihamid@yahoo.com

Article History: Received: Juni 27, 2024; Accepted: Agustus 30, 2024

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effectiveness of eggplant juice and tomato juice on hemoglobin levels of pregnant women in the third trimester. This research was conducted in the working area of the Kandungan Health Center. This study uses a Quasi Experiment with a two-group pretest-posttest without control approach. A sample of 36 pregnant women in the third trimester. The sampling technique is a non-probability sampling approach with purposive sampling. The data normality test uses the Shapiro Wilk test. Data analysis of 2 unpaired groups using the T-Test Independent test. The results of the study showed that Dutch eggplant juice was not more effective on hemoglobin levels of pregnant women in the third trimester than tomato juice. The mean rank results in the Dutch eggplant juice group were 0.378 gr/dL and in the tomato juice group were 0.683 gr/dL, while the results of the analysis using the Independent T Test test obtained a p value of $0.116 > \alpha 0.05$ and the results of the t calculation obtained a ttable $< t_{count}$ or $1,613 < 2,028$, it can be concluded that Dutch eggplant juice is not more effective on hemoglobin levels of pregnant women in the third trimester than tomato juice.

Keyword : Pregnant Women, Hemoglobin, Eggplant, Tomatoes

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas jus terong dan jus tomat terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kandungan. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Experiment dengan pendekatan two-group pretest-posttest without control. Sampel sebanyak 36 ibu hamil trimester ketiga. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan non-probability sampling dengan purposive sampling. Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk. Analisis data 2 kelompok tidak berpasangan menggunakan uji Independent T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jus terong belanda tidak lebih efektif terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dibandingkan jus tomat. Hasil mean rank pada kelompok jus terong belanda sebesar 0,378 gr/dL dan pada kelompok jus tomat sebesar 0,683 gr/dL, sedangkan hasil analisis menggunakan uji Independent T Test diperoleh nilai p sebesar $0,116 > \alpha 0,05$ dan hasil perhitungan t diperoleh ttable $< t_{hitung}$ atau $1,613 < 2,028$, maka dapat disimpulkan bahwa jus terong belanda tidak lebih efektif terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dibandingkan jus tomat.

Kata kunci : Ibu Hamil, Hemoglobin, Terong Belanda, Tomat

1. PENDAHULUAN

Anemia global pada tahun 2019 sebesar 29,9% pada wanita usia subur. Ini juga terjadi pada 29,6% pada wanita usia subur yang tidak hamil dan 36,5% pada wanita yang hamil (WHO, 2019). Hasil survei Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa anemia di Indonesia pada ibu hamil sebanyak 48,9%, naik 11,8% dari 37,1% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Jumlah anemia di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 41.838 kasus dan angka kejadian anemia di Kabupaten Temanggung adalah peringkat 10 dari 35 kabupaten/kota di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Menurut data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung tahun 2022, angka ibu hamil dengan anemia di Kabupaten Temanggung adalah sebesar 1.324 dan di Puskesmas Kandangan sebesar 259 kasus dimana angka tersebut merupakan peringkat 1 ibu hamil dengan anemia diantara 26 Puskesmas di Kabupaten Temanggung.

Ibu hamil saat ANC diberikan tablet Fe 90 tablet untuk pencegahan dan pengobatan anemia gizi besi. sesuai dengan Permenkes Nomor 88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi ibu hamil diberikan sebanyak 90 tablet. Mengonsumsi buah yang tinggi vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi (Susiloningtyas, 2020). Setiap 100 gram bagian terong belanda mengandung 42 mg vitamin C (Lieni Lestari, 2019). Dalam tomat 40 mg vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi dalam darah (Supriati & Siregar, 2015).

Tubuh lebih mudah menyerap nutrisi dalam bentuk jus buah dan sayuran karena kandungan enzimnya tetap utuh. Segelas jus menyimpan lebih banyak nutrisi dan fitonutrisi antioksidan daripada sepiring sayuran atau buah potong. Selain itu, karena enzimnya masih utuh, zat bergizi ini mudah diserap tubuh. Oleh karena itu, minum jus buah dan sayuran segar membantu memperbaiki gangguan kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat yang lebih baik, bahkan untuk meremajakan sel-sel yang sudah tua. (Apriadji, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kandangan diperoleh data dari bulan Januari-Juli 2023 terdapat 80 ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil pemeriksaan HB 1 dan Hb 2 pada bulan Juli di dapatkan hasil kadar Hb <11 yaitu sebanyak 23 orang dengan kadar Hb terendah 10 gr%. Hasil wawancara terhadap ibu hamil trimester III sebanyak 10 orang mengatakan mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran bidan, 1 dari 10 orang mengatakan konsumsi Fe 2 kali dalam sehari pada pagi dan malam hari, dan 9 lainnya 1 kali sehari pada malam hari. Sebanyak 9 ibu hamil tersebut mengatakan mengonsumsi tablet Fe bersamaan dengan air putih dan 1 orang bersamaan dengan buah pisang. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Jus Terong Belanda dan Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan two group pretest-posttest without control. Variabel independent adalah pemberian jus terong belanda dan pemberian jus tomat sedangkan variabel dependent yaitu kadar hemoglobin ibu

Efektivitas Jus Terong Belanda dan Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III

hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah pendekatan non probability sampling dengan purposive sampling. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus Slovin didapatkan 36 ibu hamil trimester III di Puskesmas Kandangan, Kabupaten Temanggung. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro Wilk. Untuk uji bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji T-test Dependent dan uji T-Test Independent.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh Jus Terong Belanda Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III

| Kategori Kelompok | Mean | p value | t | df |
|--|-------|---------|-------|----|
| Kadar Hb sebelum Mengkonsumsi Jus Terong Belanda | 11.94 | 0.000 | 5.174 | 17 |
| Kadar Hb sesudah Mengkonsumsi Jus Terong Belanda | 12.32 | | | |

Hasil analisis menggunakan uji T Test Dependent didapatkan p value $0.000 < \alpha 0.05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan hasil $5.174 > 2.110$ sehingga ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus terong belanda pada ibu hamil trimester III. Terong belanda sangat baik untuk dikonsumsi dalam jus karena mengandung banyak vitamin C. Setiap 100 gram buah terong belanda mengandung 42 miligram vitamin C (Lieni Lestari, 2019). Fungsi vitamin C sebagai koenzim dan kofaktor mencakup pembuatan kolagen, pembentukan karnitin, noradrenalin, dan serotonin, metabolisme besi, absorpsi kalsium, dan pencegahan infeksi, kanker, dan penyakit jantung (Astuti, 2021).

Hemoglobin membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke plasenta. Karena volume darah meningkat sampai 50% selama kehamilan, zat besi sekitar 500 mg, termasuk simpanan, diperlukan untuk meningkatkan masa hemoglobin. Banyak vitamin C diperlukan agar absorpsi zat besi meningkat (Sibagariang, 2021). Ion feri (Fe^{2+}) adalah bentuk zat besi yang ditemukan dalam makanan nabati. Besi non heme yang ditemukan dalam makanan nabati akan diabsorpsi oleh sel mukosa usus dalam bentuk ferro (Fe), yang lebih larut dan lebih mudah diabsorpsi oleh usus, terutama dengan bantuan vitamin C (asam askorbat). Absorpsi dan penggunaan zat besi tubuh meningkat dengan jumlah vitamin C dalam makanan. Sekitar sepuluh hingga lima belas persen besi makanan berasal dari besi heme (Nurbadriyah, 2019).

Studi sebelumnya (Mitas, 2021) melihat bagaimana jus terong pirus (*solanum betaceum*) berdampak pada kadar Hb (hemoglobin) pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. Hasilnya menunjukkan bahwa kadar Hb pre test pada ibu hamil trimester III adalah 9,873 gram, dan kadar Hb post test adalah 11,873 gram. Ada perbedaan antara rerata kadar Hb (hemoglobin) pre test dan post test pada ibu hamil trimester III .

Berkurangnya jumlah sel darah merah (eritrosit) atau massa hemoglobin Hb dalam sirkulasi darah sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sebagai pengangkut oksigen ke seluruh jaringan dikenal sebagai anemia (Astutik & Ertiana, 2018). pengenceran darah terjadi karena peningkatan sel darah merah tidak seimbang dengan peningkatan plasma (Nasla, 2022). Jika kadar hemoglobin kurang dari 6 gr/dL, dapat menyebabkan masalah yang signifikan bagi ibu dan janin. Kadar hemoglobin serendah ini dapat menyebabkan hipoksia, yang tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen ibu dan janin. Syok dan kematian ibu selama persalinan yang sulit dapat disebabkan oleh hipoksia akibat anemia, meskipun tidak terjadi perdarahan (Widatiningsih & Dewi, 2017)

Tabel 2. Pengaruh Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III

| Kategori Kelompok | Mean | p value | t | df |
|---|-------|---------|-------|----|
| Kadar Hb sebelum Mengkonsumsi Jus Tomat | 11.28 | 0.001 | 3.910 | 17 |
| Kadar Hb sesudah Mengkonsumsi Jus Tomat | 11.97 | | | |

Hasil analisis menggunakan T Test Dependent didapatkan p value $0.001 < \alpha 0.05$ $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan hasil $3.910 > 2.110$ sehingga ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus tomat pada ibu hamil trimester III. Tomat adalah sumber mineral yang kaya akan vitamin C (Supriati & Siregar, 2015). Mengandung 40 mg vitamin C, tomat meningkatkan kadar hemoglobin, meningkatkan fungsi otak, mencegah anemia, dan meningkatkan sistem kekebalan (Wulan dkk., 2021). Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi non heme sampai empat kali lipat. Vitamin C dengan zat besi membentuk senyawa askorbat besi kompleks yang larut dan mudah diabsorpsi, karena itu sayur-sayuran segar dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C baik dikonsumsi untuk mencegah anemia (Nurbadriyah, 2019).

Vitamin C dan asam amino sulfur dapat mereduksi besi dalam bentuk ferri menjadi ferro, mengonsumsi tablet besi dengan vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Ini disebabkan oleh fakta bahwa vitamin C dapat membentuk kompleks ferro askorbat, yang meningkatkan penyerapan besi dari makanan. Kombinasi 200 mg vitamin C dengan garam besi dapat meningkatkan penyerapan besi sebesar 25% hingga 50% (Damailia & Nurhapsari, 2019). Studi yang dilakukan oleh (Dewisari dkk., 2023), menyelidiki bagaimana pemberian jus tomat dan jus buah naga pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan di wilayah kerja puskesmas Toboali pada tahun 2022. Hasilnya menunjukkan bahwa kadar hb rata-rata responden sebelum diberikan jus buah naga adalah 10,59 gram + 0,152, dan setelah diberikan jus buah naga adalah 11,32 gram + 0,114. Rata-rata kadar hb responden sebelum diberikan jus tomat adalah 10,53 gram + 0,116, dan setelah diberikan jus buah.

Tabel 3. Efektivitas Jus Terong Belanda dibandingkan Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III

| Kategori Kelompok | Mean Rank | p value | t | df |
|---|-----------|---------|-------|----|
| Kadar Hb pada intervensi Jus Terong Belanda | 0.378 | 0.116 | 1.613 | 34 |
| Kadar Hb pada intervensi Jus Tomat | 0.683 | | | |

Hasil mean rank pada kelompok jus terong belanda 0.378 gr/dL dan pada kelompok jus tomat 0.683 gr/dL, sedangkan hasil analisis menggunakan uji T Test Independent didapatkan p value $0.116 > \alpha 0.05$ dan hasil t hitung maka didapatkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1.613 < 2.028$ maka dapat disimpulkan jus terong belanda tidak lebih efektif terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dibandingkan jus tomat.

Tablet besi 30-60 mg direkomendasikan untuk ibu hamil setiap hari. Ada bukti bahwa penambahan besi dapat membantu meningkatkan Hb akibat hemodilusi (Martini dkk., 2023). Anemia defisiensi besi dapat terjadi karena kekurangan zat besi. Kekurangan ini dapat terjadi karena gangguan reabsorpsi, kurangnya pasokan zat besi dalam makanan, atau keluarnya terlalu banyak zat besi dari tubuh, seperti perdarahan (Qomarasari, 2023). Anemia pada kehamilan TM III dihubungkan dengan semakin bertambahnya umur kehamilan. Zat besi di dalam darah dibagi untuk pertumbuhan fetus di dalam rahim sehingga mengurangi kapasitas pengikatan zat besi didalam darah ibu (Askrening dkk., 2024).

Dampak anemia terhadap ibu hamil antara lain keguguran, partus prematurus, inersia uteri dan partus lama, ibu lemah, atoni uteri dan perdarahan, syok, sindrom afibrin dan hipofibrinogen, infeksi selama dan setelah persalinan. Sedangkan dampak anemia pada hasil konsepsi antara lain keguguran, kematian janin dalam kandungan, kematian janin waktu lahir, kematian perinatal, cacat bawaan (Juwita, 2023).

Dengan vitamin C, absorpsi besi nonhem meningkat empat kali lipat. Ini disebabkan oleh kemampuan vitamin C untuk mempertahankan kalium dalam larutan dan memindahkan besi dari transferin yang ada di dalam plasma ke feritin hati, yang menunjukkan peran pentingnya dalam pembentukan hemoglobin. Kebutuhan vitamin C ibu hamil meningkat 10 mg setiap hari dan mencapai 70-85 mg setiap hari (Nurhidayanti dkk., 2020).

Studi ini membagi ibu hamil menjadi dua kelompok yang berbeda untuk intervensi. Nilai Hb harus meningkat 0,3 g/dl setiap minggu untuk menunjukkan respons terhadap pengobatan. Dalam kelompok intervensi lain, ibu hamil diberi jus terong belanda dan tablet besi secara bersamaan. Jika pengobatan oral tidak dapat diterima, obat diberikan secara parenteral. Studi yang dilakukan oleh (Tono, 2022): Hasil mini penelitian menunjukkan bahwa tablet besi dan jus terong

belanda meningkatkan hemoglobin ibu hamil. Dalam kasus anemia ringan, kadar Hb meningkat baik sebelum maupun setelah perawatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tablet besi dan jus terong belanda berkontribusi pada peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Studi tentang tomat (Wulan dkk., 2021) menunjukkan bahwa pemberian tablet besi dan jus tomat dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil: dua puluh ibu hamil mengalami anemia ringan sebelum diberi tablet besi dan jus tomat dan lima belas ibu hamil mengalami anemia ringan setelah diberi tablet besi dan jus tomat; dari uji Wilcoxon, Asym.Sig, (2-tailed) bernilai 0.000.

Studi ini melihat bagaimana jus terong belanda meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di trimester III. Hasilnya menunjukkan bahwa minum jus ini meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Ada perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, menurut analisis uji T dependen, dengan p-value 0.000 ($p < 0.05$). Selain itu, thitung lebih besar dari ttabel. Studi ini membandingkan jus terong belanda dengan jus tomat, yang juga kaya akan vitamin C, untuk mengetahui seberapa baik keduanya meningkatkan kadar hemoglobin. Hasilnya menunjukkan bahwa, meskipun kandungan vitamin C tinggi jus tomat (dengan rata-rata 0,683 gram/dL) lebih baik daripada jus terong belanda (dengan rata-rata 0,378 gram/dL). Namun, dengan p-value 0.116, perbedaan ini tidak signifikan secara statistik.

Studi baru ini menggabungkan suplemen zat besi dan jus buah yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi dan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia. Jus terong belanda dapat meningkatkan kadar hemoglobin, menurut studi ini, tetapi tidak seefektif jus tomat. Penelitian ini tidak mengontrol faktor pengganggu seperti jenis makanan yang dikonsumsi responden setiap hari yang mengandung zat besi dan vit C yang tinggi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin atau minuman seperti teh, susu, dan kopi yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, sehingga kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil hanya disebabkan oleh jus terong belanda dan tomat.

4.KESIMPULAN

Sebelum mengonsumsi jus terong belanda, kadar hemoglobin ibu hamil adalah 11,94 g/dL dengan standar deviasi 1,2976, dan sesudah mengonsumsi jus tomat, kadar hemoglobinnya adalah 11,28 g/dL dengan standar deviasi 1,0023, dan sesudah mengonsumsi jus terong belanda, kadar hemoglobinnya adalah 12,32 g/dL dengan standar deviasi 1,2730. Ibu hamil dalam trimester ketiga memiliki kadar hemoglobin yang berbeda sebelum dan sesudah mengonsumsi jus terong belanda. Sebaliknya, ibu hamil dalam trimester ketiga memiliki kadar hemoglobin yang berbeda sebelum dan sesudah mengonsumsi jus tomat. Jus terong belanda dan jus tomat tidak sama efektifnya untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dalam trimester ketiga. Kesimpulan jus terong

belanda tidak lebih efektif terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dibandingkan jus tomat. Bidan sebagai petugas kesehatan perlu melakukan sosialisasi mengenai jus tomat dapat membantu memberikan tambahan untuk mengatasi kadar hemoglobin yang kurang dari normal sehingga kadar hemoglobin yang kurang dapat teratasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriadi, W. H. (2013). 120 Jus Dahsyat Buah & Sayuran Ampuh Atasi 12 Penyakit. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Askrening, Wiralis, Suwarni, Mangun, M., & Yustiari. (2024). Buku Ajar Gizi Dalam Kehamilan. PT. Nasya Expanding Management.
- Astuti, H. W. (2021). Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. CV. Trans Info Media.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). Anemia dalam Kehamilan. CV. Pustaka Abadi.
- Damailia, H. T., & Nurhapsari, R. A. (2019). Kepatuhan Konsumsi tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III. *Bhamada, JITK*, 10(1), 49–58.
- Dewisari, N., Ciptriasrini, U., & Astarie, A. D. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Dan Jus Buah Naga Kepada Ibu Hamil Anemia Ringan Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1392–1400. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.819>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. <https://dinkesjatengprov.go.id/>
- Farhati, & Resmana, R. (2020). Monografit Mengatasi Anemia dengan Mixed-Juice Kurma dan Terong Belanda. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Juwita, R. (2023). Anemia pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhinya (Cetakan ke 1). PT Nasya Expanding Management.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas. <https://kesmas.kemkes.go.id/>
- Lieni Lestari. (2019). Minuman Instan Terong Belanda (*Solanum Betaceum*) Sebagai Suplementasi Dalam Upaya Menurunkan Anemia Pada Remaja Puteri [Poltekkes Kemenkes Semarang]. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=19971
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). Anemia Kehamilan Asuhan dan Pendokumentasian. PT Nasya Expanding Management.
- Mitas, E. C. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Terong Pirus (*Solanum Betaceum*) Terhadap Kadar HB (HEMOGLOBIN) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021. *Scientia Journal*, 10(1), 128–139.
- Nasla, U. E. (2022). Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan. PT. Nasya Expanding Management.

- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi (Cetakan Pertama)*. Deepublish.
- Nurhidayanti, Hastuti, P., Sukini, T., & Arfiana. (2020). Konsumsi Sukun Membantu Penyerapan Tblet Fe Dalam Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Qomarasari, D. (2023). *Monograf Kejadian Anemia Pada Kehamilan*. PT. Nsya Expanding Management.
- Ruswadi, I. (2021). *Ilmu Gizi dan Diet Untuk Mahasiswa Keperawatan*. CV. Adanu Abimata.
- Sibagariang, E. E. (2021). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. CV. Trans Info media.
- Supriati, Y., & Siregar, F. D. (2015). *Bertanam Tomat di Pot*. Penebar Swadaya.
- Susiloningtyas, I. (2020). Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 1–27. <https://jurnal.unissula.ac.id/>
- Tono, S. F. N. (2022). Mini Riset : Pemberian Terong Belanda Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.383>
- WHO. (2019). *Anaemia in women and children*. <https://www.who.int/data>
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Trans Medika.
- Wulan, M., Juliani, S., Arma, N., & Syari, M. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 89–95. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.449>