

Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Hafizah¹, Eni Yuliawati², Sri Andar Puji Astuti³ dan Culeksi Yusie Noviana Putri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia

E-mail : srhafizah@gmail.com , enyuliawati12@gmail.com, sriandarpuji@gmail.com, culeksiyusie@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
07.07.2023	13.07.2023	17.07.2023	26.07.2023

Abstract: *The prevalence of anemia pregnant women is still high. Mother's knowledge about food sources of iron, foods that contain lots of substances that support iron absorption and foods that contain substances that inhibit iron absorption need to be increased, fulfillment of iron needs can be met by using local foods that are easy and inexpensive to obtain. The implementation method used in this community service activity is to use the counseling model and increase partnerships with health cadres and pregnant women at the sub-health center of Koto Hilalang 1 with 12 pregnant women. The purpose of this service activity is to maximize knowledge of the benefits of local food to prevent anemia in pregnant women. The result is an increase in pregnant women's knowledge about anemia and the utilization of iron-rich local foods which will increase hemoglobin levels as an effort to prevent anemia in pregnancy.*

Keyword: *Anemia, Pregnant Women, Local Food*

Abstrak: Prevalensi ibu hamil anemia masih tinggi. Pengetahuan ibu tentang makanan sumber zat besi , makanan yang banyak mengandung zat pendukung penyerapan zat besi dan makanan yang mengandung zat penghambat penyerapan zat besi perlu ditingkatkan, pemenuhan kebutuhan zat besi dapat dipenuhi dengan pemanfaatan makanan lokal yang mudah dan murah untuk didapatkan. Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan model penyuluhan dan peningkatan kemitraan dengan kader Kesehatan dan ibu-ibu hamil di puskesmas pembantu koto hilalang 1 dengan jumlah ibu hamil 12 orang. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memaksimalkan Pengetahuan kebermanfaatan pangan lokal untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Hasil terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pemanfaatan pangan lokal yang kaya zat besi yang akan meningkatkan kadar hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehamilan.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Pangan Lokal

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator utama penilaian keberhasilan program kesehatan ibu. Data angka kematian ibu di Indonesia dari tahun ke tahun selalu terdapat kasus kematian ibu baik disebabkan oleh kehamilan ataupun persalinan. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2021 angka kematian ibu meningkat pada tahun 2021 dibandingkan pada tahun 2020 sebesar 98 kematian[1]. Sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 adalah karena perdarahan[1]. Perdarahan merupakan komplikasi dari anemia selama kehamilan. Menurut World Health Organization, 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan[2]. Berdasarkan profil kesehatan kabupaten Dharmasraya Angka Kematian Ibu (AKI) di kabupaten Dharmasraya mengalami peningkatan dari 3 angka kematian ibu pada tahun 2020 menjadi 14 angka kematian ibu pada tahun 2021 [3].

Anemia pada kehamilan merupakan masalah gizi yang sangat penting yang perlu mendapat perhatian karena yang berpotensi membahayakan ibu dan janin selama kehamilan dan persalinan. Angka kejadian anemia pada ibu hamil terus meningkat, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 ada 48,9 % ibu hamil yang menderita anemia, hal ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang hanya terdapat 37,1 % ibu hamil dengan anemia. Hal ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia [4].

Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah anemia pada saat kehamilan, namun angka prevalensi anemia pada kehamilan masih terus meningkat. Pemerintah Indonesia telah melaksanakan program pencegahan anemia sejak tahun 1997. Program pencegahan anemia terbaru dibuat oleh Kemenkes RI pada tahun 2016 yaitu program pencegahan anemia yang

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

dimulai dari remaja putri dan wanita usia subur. Kegiatan pada program ini yaitu pedoman gizi seimbang, suplementasi tablet tambah darah, fortifikasi makanan, serta pengobatan penyakit penyerta. Kejadian anemia sampai sekarang masih merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kematian ibu di Indonesia [5].

Pada ibu hamil program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dimulai sejak tahun 1990 yang bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi. Upaya pencegahan anemia gizi besi pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan 1 TTD setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet, dimulai sedini mungkin dan dilanjutkan sampai masa nifas. Pemberian TTD setiap hari selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal 70% dan defisiensi besi 57%. Sedangkan pengobatan pada penderita anemia, diberikan 2 tablet setiap hari sampai kadar Hb mencapai normal. Kebutuhan zat besi pada wanita hamil meningkat 25% dibandingkan wanita yang tidak hamil. Kebutuhan tersebut sangat sulit dipenuhi hanya dari makanan saja. Oleh karena itu, diperlukan Tablet Tambah darah (TTD) untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi [6][7].

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan perdarahan. Di negara sedang berkembang 40% anemia disebabkan karena defisiensi zat besi yang dikenal dengan istilah anemia gizi besi. Pola makan yang miskin zat gizi besi, tingginya prevalensi kecacingan, dan tingginya prevalensi malaria di daerah endemis merupakan faktor-faktor yang sering dikaitkan dengan tingginya defisiensi besi di negara berkembang [7].

Kebutuhan tambahan zat besi selama kehamilannya adalah lebih kurang 1000 mg, yang diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan perdarahan saat persalinan yang mengeluarkan rata-rata 250 mg besi. Anemia pada ibu hamil berisiko terhadap terjadinya hambatan pertumbuhan janin sehingga bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan pada saat persalinan dan dapat berlanjut setelah persalinan yang dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya [7].

Anemia gizi besi sebenarnya tidak perlu terjadi bila asupan makanan sehari-hari mengandung cukup zat besi, terutama pangan hewani yang kaya akan zat besi, seperti pada hati, ikan dan daging. Zat besi pada pangan hewani disebut besi heme (heme iron), yang mudah diserap tubuh. Alternatif lain sumber zat besi adalah pangan nabati seperti daun singkong, kangkung dan sayuran berwarna hijau lainnya [7].

Kabupaten Dharmasraya merupakan salah kabupaten di Sumatera Barat. Kondisi topografi Kabupaten Dharmasraya bervariasi antara berbukit, bergelombang dan datar dengan variasi ketinggian dari 98,3 M sampai 1.525 M dari permukaan laut. Sebagian besar jenis tanah di kabupaten Dharmasraya berjenis Podzolik Merah Kuning (PMK) yang didominasi oleh hutan hujan tropik dan perkebunan. Hutan seluas 133.186 Ha (44,98 %), perkebunan seluas 118.803 Ha (40,12 %) dan lain-lain sebesar (14,90 %) [8]. Berbagai bahan pangan kaya akan zat besi banyak tersedia di Kabupaten Dharmasraya, baik pangan hewani maupun pangan nabati. Pangan Hewani yang banyak dijumpai dipasar tradisional di Dharmasraya yaitu ikan air tawar yang didapatkan langsung dari sungai yang ada di Dharmasraya. Contohnya dari 100 g ikan baung segar memiliki kandungan besi(fe) 1,3 mg, ikan patin segar memiliki kandungan besi(fe) 1,6 mg. Ikan papuyu memiliki kandungan besi(fe) 1,5 mg [9]. Ikan – ikan ini merupakan jenis ikan air tawar yang banyak dijumpai di perairan di Kabupaten Dharmasraya, termasuk jenis ikan bernilai ekonomis karena memiliki harga yang terjangkau dan memiliki kandungan gizi yang tinggi. Pangan hewani lainnya yang memiliki kandungan zat besi tinggi diantaranya yaitu daging dan hati, yang memiliki harga lebih mahal dibandingkan pangan hewani ikan lokal. Selain pangan hewani pangan nabati yang kaya akan kandungan zat besi juga banyak tersedia di Kabupaten Dharmasraya contohnya sayuran bayam. Dalam 100 g sayuran bayam merah mengandung besi (fe) 7 mg, bayam hijau 3,5 mg, daun katuk 3,5 mg, kangkung 2,3 mg, ubi jalar manis 2,1 mg [10]. Bahan pangan nabati yang kaya akan zat besi ini banyak tersedia diperkebunan penduduk bahkan di pasar-pasar tradisional yang ada di Kabupaten Dharmasraya. Oleh karena itu diperlukan pengenalan bahan pangan lokal yang kaya kandungan zat besi yang dapat dimanfaatkan untuk mencegah anemia khususnya pada ibu hamil di lingkungan. Penggunaan tanaman lokal sebagai pencegahan anemia pada ibu hamil belum didukung oleh informasi yang komprehensif terkait

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

bentuk sediaan, dosis, lama penggunaan, manfaat empiris, dan kemungkinan efek samping. Berdasarkan hal-hal di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul "Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil".

2. METODE**A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 30 Maret 2023 bertempat di puskesmas pembantu koto hilalang 1 kejurongan koto hilalang 1 kenagarian sungai langkok kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmas Raya, Provinsi Sumatera Barat.

B. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah 12 orang ibu hamil.

C. Metode Pengabdian

Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan model peningkatan kemitraan dengan kader Kesehatan dan ibu-ibu hamil di puskesmas pembantu koto hilalang 1 kejurongan koto hilalang 1 kenagarian sungai langkok kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmas Raya, Provinsi Sumatera Barat. untuk memberikan Penyuluhan tentang Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil". Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode obeservasi dengan 3 fase, yaitu fase orientasi, kerja dan terminasi. Fase orientasi meliputi tahap pengenalan, penyampaian tujuan, dan melakukan pretest. Fase kerja meliputi pengaturan penyampaian materi dengan penyuluhan. Fase ketiga adalah terminasi yaitu evaluasi jalannya suatu kegiatan dan melakukan posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN**A. Tahapan kegiatan pengabdian**

1. Membentuk tim
2. Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat.
3. Melakukan persiapan yang dibutuhkan untuk melakukan penyuluhan pada ibu hamil
4. Membuat materi tentang penyuluhan "Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil". Meliputi : Pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan dan pengobatan anemia, bahan pangan lokal yang kaya zat besi untuk pencegahan anemia.
5. Melaksanakan Pretest pada ibu hamil.
6. Melaksanakan penyuluhan : ceramah dan diskusi.
7. Melaksanakan posttest ibu hamil.
8. Evaluasi pelaksanaan.
9. Rencana penyuluhan lanjutan.

B. Kerangka Kerja Pengabdian

Untuk mempermudah dalam kegiatan pengabdian ini, maka penulis membuat kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar 1 berikut ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di puskesmas pembantu koto hilalang 1 kejurongan koto hilalang 1 kenagarian sungai langkok kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmas Raya, Provinsi Sumatera Barat. Pengabdian ini menerapkan penyuluhan secara langsung atau tatap muka. Kegiatan terlaksana dengan baik, dengan peserta 12 orang ibu hamil.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pelaksanaan pre-test yang berisi sejumlah pertanyaan dengan sebaran 5 pertanyaan mengenai pengetahuan, 5 pertanyaan terkait jenis pangan lokal yang dimanfaatkan oleh ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia. Hasil Pretest pengetahuan ibu hamil tentang anemia dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Tabel 1. Tabel pretest pengetahuan ibu hamil sebelum diberi "Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil".

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	4	33,33
2	Kurang	8	66,67
Total		12	100%

Berdasarkan tabel hasil pretest pada ibu hamil di atas dapat dilihat bahwa paling banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia dan pemanfaatan pangan lokal untuk pencegahan anemia yaitu sebanyak 8 orang (66,67%). Dengan kondisi ini maka dilakukan kegiatan pengabdian pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan dan memberikan materi tentang definisi anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia pada ibu hamil dan janin, penyebab anemia, cara pencegahan dan pengobatan anemia, jenis pangan lokal yang tinggi zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin sebagai upaya untuk pencegahan terjadinya anemia pada ibu hamil. Setelah dilakukan penyuluhan, maka tingkat pengetahuan responden diukur kembali dengan melakukan post test. Hasil post test tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Tabel post test pengetahuan ibu hamil sebelum diberi "Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil"

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	12	100
2	Kurang	0	0
Total		12	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dampak dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah setelah dilakukan penyuluhan maka pengetahuan ibu hamil meningkat dimana jumlah ibu yang berpengetahuan baik menjadi 12 orang (100%) dari yang sebelumnya hanya 8 orang (66,67%). Jumlah ibu yang berpengetahuan kurang setelah dilakukan penyuluhan tidak ada lagi (0%).

Berdasarkan tabel 1 dan 2 terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pemanfaatan pangan lokal yang kaya zat besi yang akan meningkatkan kadar hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehamilan. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, dari 66,67% meningkat menjadi 100% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, di mana peningkatannya sebesar 33,3%. Sementara itu, jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang sebanyak 33,3%. Peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pengabdian kepada masyarakat ini disebabkan oleh pemberian pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan pangan lokal yang meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebagai upaya mencegah anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardaniyati, dkk (2022) bahwa

terdapat peningkatan dan perbedaan pengetahuan yang bermakna pada ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat dimana jumlah ibu yang berpengetahuan baik menjadi 20 orang (62,5%) dari yang sebelumnya hanya 6 orang (18,8%), jumlah ibu yang berpengetahuan kurang setelah dilakukan penyuluhan hanya 3 orang (9,4%) [11]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul , dkk (2022) yaitu terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$ dan nilai $t = -10,038$, yang berarti ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang anemia[12].

Penyuluhan yang mengandung unsur audio dan visual dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan dapat memberikan informasi yang jelas terhadap pesan yang disampaikan bersifat informatif edukatif maupun instruksional. Media audiovisual sebagai media pendidikan kesehatan dianggap efektif untuk memberikan peningkatan pengetahuan dan merubah sikap menjadi lebih baik [12].

Pengetahuan seorang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memilih makanan sehari-hari, semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu akan sangat mempengaruhi ibu dalam memilih jenis bahan pangan lokal yang akan dikonsumsi [13]. Konsumsi pangan harus memperhatikan asupan gizi yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan bagi pembentukan manusia yang sehat, kuat, dan produktif. Asupan pola konsumsi dapat mempengaruhi status kesehatan ibu, dimana pola konsumsi yang kurang baik dapat menimbulkan gangguan kesehatan atau penyakit pada ibu[13]. Optimalisasi makanan adalah salah satu program yang diharapkan dapat mengatasi masalah anemia pada ibu hamil. Optimalisasi makanan adalah mengurangi atau menghilangkan mengkonsumsi makanan penghambat dan meningkatkan atau menambah jumlah asupan makanan yang mengandung tinggi zat besi dan makanan pemacu penyerapan zat besi yang dikonsumsi ibu hamil. Harapannya ibu mengetahui dan dapat memilih dan memilah makanan agar terhindar dari anemia [14].

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu meningkatkan konsumsi bahan pangan yang kaya akan zat besi seperti (ikan lokal, sayuran hijau, daging merah, serta umbi-umbian), meningkatkan penambahan bahan pangan lokal yang kaya akan zat besi. Selain itu juga untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil perlu dilakukan pendidikan gizi kepada ibu hamil, melakukan pendekatan berbasis holtikultur untuk memperbaiki ketersediaan hayati zat besi pada bahan pangan. Juga perlu perhatian dari semua pihak baik itu petugas kesehatan maupun pemerintah untuk memberikan pemahaman atau pendidikan kepada masyarakat akan pentingnya pangan lokal dan dapat mengelola pangan tersebut secara optimal [15].



Gambar 2. Kegiatan pendataan data pretest

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan pendataan terhadap ibu hamil, setelah itu melakukan pretest pada ibu hamil, untuk melihat tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Gambar 3. Penyuluhan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah anemia

Setelah melakukan pretest pada ibu hamil, kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penyuluhan tentang pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Materi yang dipaparkan mengenai: definisi anemia, penyebab anemia, dampak anemia bagi ibu dan janin saat kehamilan dan persalinan, pencegahan dan pengobatan anemia, bahan pangan lokal yang kaya zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Bentuk kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi.



Gambar 4. Foto Bersama setelah melakukan evaluasi

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan pengambilan data post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai literasi kesehatan ibu hamil terkait anemia dan jenis pangan lokal yang mampu mencegah anemia pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Pengabdian yang dilakukan pada ibu hamil di yaitu kegiatan "Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil". Sudah terlaksana dengan baik, sebelum pemberian edukasi dari 12 ibu hamil terdapat 8 orang ibu hamil dengan pengetahuan kurang tetapi setelah di berikan edukasi semua ibu memiliki pengetahuan baik. Adanya peningkatan pengetahuan dan motivasi yang besar pada ibu hamil untuk memanfaatkan bahan pangan lokal yang kaya akan kandungan zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil sebagai pencegahan terjadinya anemia pada ibu hamil. Menghasilkan suatu pengetahuan baru yang dapat membuat ibu hamil lebih selektif lagi dalam memilih makanan yang kaya akan nutrisi dan kandungan zat besi yang banyak tersedia disekitar ibu hamil, yang memiliki nilai ekonomis dan bergizi tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada puskesmas pembantu koto hilalang 1 kejurongan koto hilalang 1 kenagarian sungai langkok kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmas Raya, Provinsi Sumatera Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. 2022.
- WHO, *Nutritional Anaemias : Tools for Effective Prevention*. 2017.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya Tahun 2022, "Profil Dinas Kesehatan Tahun 2021."
- Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)," 2018.
- R. Kemenkes, "Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah," *Kemenkes RI*, p. 46, 2018, [Online]. Available: [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Kemenkes RI, "Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil," *Kementeri. Kesehat. Republik Indones.*, p. 24, 2020.
- Pemerintah Kabupaten Dharmasraya, "Profil Kabupaten Dharmasraya," 2017.
- N. Latin, "Foto Pangan Informasi Detil Pangan Database Pangan," pp. 3–4, 2020.
- N. Latin, "Foto Pangan Cetak Informasi Detil Pangan Database Pangan," pp. 2–3.
- D. S. R. A, I. Setyawati, P. Studi, P. Bidan, and S. Yarsi, "Penyuluhan Kesehatan Tentang Jenis Tanaman Lokal untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil," vol. 1, no. 6, pp. 82–88, 2022.
- N. A. Abdul, N. Olii, I. Suherlin, S. Sujawati, and S. Mohamad, "PENYULUHAN ANEMIA, PEMERIKSAAN Hb DAN PEMBERIAN PUDING BUAH NAGA PADA SISWI DI SMP KOTA GORONTALO," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 6, no. 3, pp. 1891–1896, 2022.
- S. Y. Mataram, J. Muh, R. Lingkar, S. Pagutan, and K. Kunci, "SURVEY PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL SEBAGAI JEMPONG BARU," vol. 6, no. 2, 2023.
- P. Sulistiyono, U. Kunaepah, I. N. Alfiyah, and S. D. Ramadhanti, "Optimalisasi Makanan Ibu Hamil Untuk Penanggulangan Anemia," *Pengabdi. Masy.*, no. 2018, pp. 181–188, 2021.
- M. A. marking, R. G. Gening, "Survey on the Utilization of Local Food in Preventing Anemia in Alak Publik Health Centre Working Area, Kupang City," vol. 2, no. September, pp. 1–9, 2018.