

# Optimalisasi pengetahuan ibu hamil tentang anemia kehamilan dan pemanfaatan agar-agar buah naga untuk menurunkan anemia kehamilan

Erma Retnaningtyas<sup>1</sup>, Jacinta Berum<sup>2</sup>, Dinik Martiani<sup>3</sup>, Nuraini<sup>4</sup>, Lusiani<sup>5</sup>, Suhartini<sup>6</sup>, Yuslina Simangusong<sup>7</sup>, Norvi Irmawati Sihombing<sup>8</sup>, Husnul A Tuhuteru<sup>9</sup>  
<sup>1),3),4),5),6), 7), 8), 9)</sup> Prodi Kebidanan, Universitas STRADA, Indonesia  
<sup>2)</sup> Dinas Kesehatan Kabupaten Merauke, Papua Selatan, Indonesia

| Article Info  | Abstrak   |
|---|---|
| <p><i>Article history</i></p> <p>Received : Jan 03, 2026<br/>           Revised : Jan 11, 2026<br/>           Accepted : Jan 30, 2026</p> | <p>Anemia adalah suatu kondisi kadar hemoglobin kurang dari normal yang terjadi karena kurangnya zat besi pada tubuh dimana saat hamil kebutuhan zat besi meningkat. Untuk menurunkan Angka Kejadian Anemia pada ibu hamil salah upaya non farmakologi adalah dengan mengonsumsi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk optimalisasi pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan konsumsi Agar-Agar buah Naga untuk menurunkan anemia. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang anemia kehamilan dengan memberikan Pre Tes sebelum diberikan penyuluhan dan post tes sesudah diberikan penyuluhan. Kemudian melakukan demonstrasi pembuatan agar-agar buah naga dan langsung dibagikan untuk diminum oleh Ibu Hamil. Penyuluhan ini dilakukan di Posyandu Manunggal Wilayah Kerja Puskesmas Mopah Baru Kabupaten Merauke yang diikuti oleh 16 ibu hamil. Hasil penyuluhan sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 6 ibu hamil (37,5%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 13 ibu hamil (81,25%) dengan pengetahuan baik. Diharapkan lebih menekankan pencegahan anemia dengan memanfaatkan kekayaan alam disekitar kita</p>  |
| <p><i>Kata Kunci:</i></p> <p>Anemia;<br/>           Buah Naga;<br/>           Ibu Hamil;<br/>           Penyuluhan;</p>                   | <p><b>Abstract</b></p> <p>Anemia is a condition where hemoglobin levels are below normal, which occurs due to a lack of iron in the body, as iron requirements increase during pregnancy. One non-pharmacological effort to reduce the incidence of anemia in pregnant women is by consuming dragon fruit agar. The purpose of this community service is to optimize the knowledge of pregnant women about the benefits of consuming dragon fruit agar to reduce anemia. This activity was carried out by providing counseling on anemia in pregnancy by giving a pre-test before the counseling and a post-test after the counseling. Then, a demonstration of making dragon fruit agar was conducted and directly distributed to pregnant women to drink. This counseling was carried out at the Manunggal Integrated Health Post (Posyandu) in the Mopah Baru Community Health Center (Puskesmas) working area, Merauke Regency, and was attended by 16 pregnant women. The results of the counseling before the counseling were 6 pregnant women (37.5%) with good knowledge and after the activity there was an increase in knowledge to 13 pregnant women (81.25%) with good knowledge. It is hoped that more emphasis will be placed on preventing anemia by utilizing the natural wealth around us.</p> |

**Corresponding Author:**

Erma Retnaningtyas,  
 Prodi Kebidanan, Fakultas Kebidanan  
 Universitas STRADA Indonesia  
 I. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur 64123, Indonesia  
 erma.retna26@gmail.com

*This is an open access article under the CC BY-NC license.*



## ENDAHULUAN

Anemia kehamilan menjadi salah satu potensi yang bisa membahayakan ibu dan bayi. Ibu dengan anemia dapat meningkatkan risiko kematian dibandingkan dengan ibu tidak anemia (Kumala, 2020). Oleh karena itu, anemia membutuhkan perhatian serius dari semua pihak. Kekurangan zat besi yang berasal dari makanan akibat minimnya kemampuan ekonomi keluarga merupakan penyebab utama ibu hamil mengalami anemia (Retnaningtyas, Palupi, & Siwi, 2020). Dampak yang terjadi pada ibu hamil dengan anemia dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak, peningkatan gangguan pada kehamilan dan persalinan, kematian maternal pernatal, prematuritas, penurunan kecerdasan intelegensi, serta BBLR (Namazi, 2020).

Pada tahun 2020, data yang dimiliki WHO menjelaskan ibu hamil yang mengalami anemia mencapai lebih dari 40% di seluruh dunia, dimana 35%-37% merupakan ibu hamil yang berada di negara berkembang. Sedangkan kematian pada ibu hamil mencapai angka 40% yang berkaitan dengan anemia (Suryadinata, P. Y. A., Suega, K., Wayan, I., & Gde Dharmayuda, 2022).

Kurangnya asupan zat besi menjadi penyebab terjadinya anemia, hal ini sering dijumpai hampir di setiap kasus. Umumnya kasus anemia ini sering terjadi pada wanita, namun tidak dapat dipungkiri pria juga dapat mengalami anemia (Retnaningtyas, 2020). Pemicu terjadinya anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi bisa dari banyak faktor, diantaranya menstruasi pada wanita, wanita yang sedang hamil, dan faktor lain yang dapat memicu potensi meningkatnya prevalensi anemia pada wanita yang memasuki usia subur. (Retnaningtyas, Palupi, Siwi, et al., 2020). Di negara berkembang nilai prevalensi cukup tinggi yaitu sebesar 51% dan 14% di negara maju. Penyebab lain meliputi anemia yang disebabkan oleh hilangnya darah yang terjadi secara mendadak, anemia inflamasi atau keganasan, anemia megaloblastik, anemia hemolitik dan anemia aplastik (Retnaningtyas, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1 persen (Riskesdas, 2021).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Untuk menurunkan Angka Kejadian Anemia pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan gizi yang dapat membantu menurunkan anemia kepada masyarakat khususnya Ibu hamil (Aritonang E, 2019).

Penyebab terjadinya anemia saat masa kehamilan karena rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh. Zat besi, vitamin C sebagai enhancer besi, dan kalsium yang berfungsi sebagai inhibitor besi, merupakan faktor penyebab yang dapat berpengaruh pada kadar hemoglobin (NAPISAH et al., 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Papua tahun 2019, jumlah ibu hamil di wilayah Merauke terdapat 5470 jiwa tetapi yang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah hanya sekitar 3292 (60,2%) jiwa. Hal ini menunjukkan Penurunan sekitar 20% dari tahun 2017 yang tercatat sebanyak 80,2% ibu yang mengkonsumsi tablet tambah darah (Dinas Kesehatan Merauke, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis di Posyandu Manunggal wilayah kerja Puskesmas Mopah Baru, dari 10 responden yang mengalami anemia sebanyak 6 (60%) responden mengatakan belum pernah mengkonsumsi agar-agar buah naga dan sebanyak 4 (40%) responden mengatakan pernah mengkonsumsi agar-agar buah naga namun tidak sering (Puskesmas Mopah, 2025).

Untuk mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil, maka telah dilakukan berbagai upaya seperti pemberian tablet Fe selama hamil, tetapi angka kejadian anemia yang dialami ibu hamil masih tinggi, sehingga perlu dilakukan upaya lain melalui terapi non-farmakologis (Fatimah, W.N., 2019). Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah zat besi dalam darah dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi, salah satunya adalah buah naga (Chendriany et al., 2021).

Dalam 100gram buah naga merah memiliki kandungan Fe 0,55-0,65 mg. Dalam pembentukan sel darah merah dilakukan dengan bantuan dari vitamin B2 atau riboflavin, dalam 100 mg buah naga merah memiliki kandungan vitamin B2 (riboflavin) sebanyak 0,043-0,045 mg. Sehingga konsumsi buah naga dapat membantu pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh. Dengan rajin mengonsumsi buah naga merah secara teratur, maka anemia pada tubuh akan hilang dan produksi sel darah merah akan

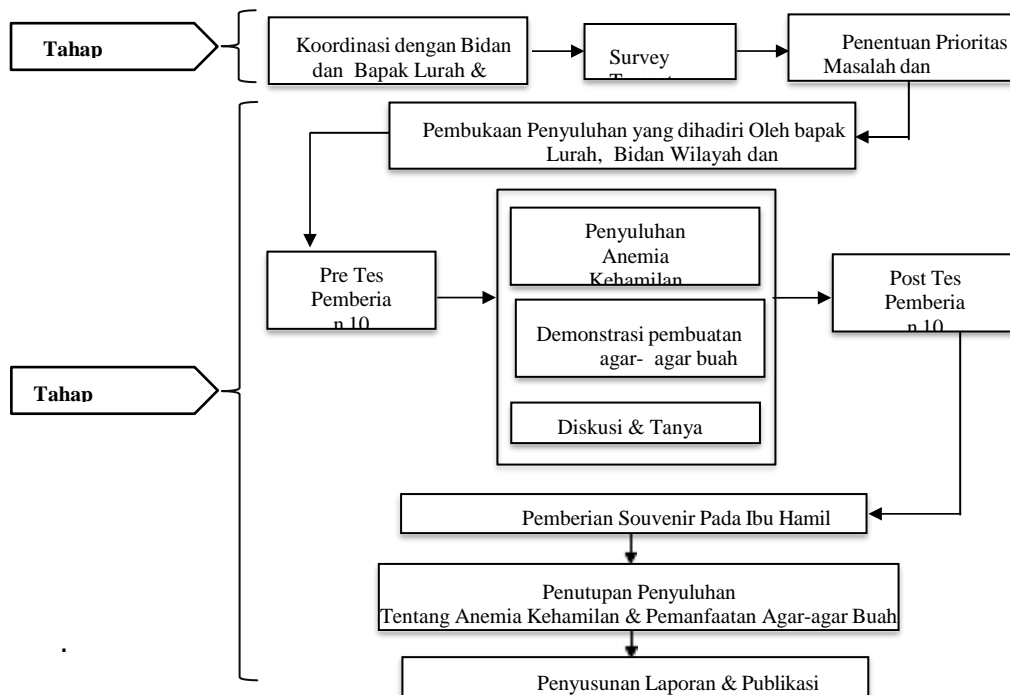
kembali meningkat. Untuk mendapatkan manfaat buah naga merah, maka buah ini sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan di dalamnya terbukti mampu memperkuat sistem imunitas tubuh selain terdapat banyak kandungan vitamin lain di dalamnya (Soleha et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Auliya, 2021), menunjukkan bahwa 87,3% responden yang mengonsumsi agar-agar buah naga kadar hemoglobinnya meningkat dengan rerata sebesar 11,08 gr/dL, dan 90% responden yang mengonsumsi jus buah naga kadar hemoglobinnya meningkat, dengan rerata sebesar 11,17 gr/dL. Data dianalisis dengan t-test didapatkan nilai  $p = 0,001$ . Dengan demikian, konsumsi agar-agar dan jus buah naga 250 ml setiap hari selama 14 hari dapat menaikkan jumlah hemoglobin pada ibu hamil. (Aulya et al., 2021)

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang manfaat agar-agar buah naga dalam menurunkan anemia dalam kehamilan. Peranan edukasi gizi sangatlah penting bagi masyarakat khususnya ibu hamil. Edukasi merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan kesehatan sebagai upaya terencana untuk mengubah perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

## METODE PELASANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 16 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Februari 2025 di Posyandu Manunggal Wilayah Kerja Puskesmas Mopah Baru. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet dan demonstrasi pembuatan minuman agar-agar buah naga untuk menurunkan Anemia pada ibu hamil, Memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut :



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan mengenai “Optimalisasi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Kehamilan Dan Pemanfaatan Agar-Agar Buah Naga Untuk Menurunkan Anemia Kehamilan”, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang : pengertian anemia dalam kehamilan, klasifikasi anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia

dalam kehamilan, pencegahan anemia, pengertian dan jenis buah naga, manfaat buah naga, dan cara pembuatan agar-agar buah naga. Melalui kegiatan ini ibu hamil dapat memanfaatkan kekayaan alam sekitar dalam upaya menurunkan angka kejadian Anemia secara non farmakologi khususnya di Posyandu Manunggal wilayah kerja Puskesmas Mopah Baru. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 6 ibu hamil (37,5%) dengan pengetahuan Baik dan setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan Baik sebanyak sebanyak 13 ibu hamil (81,25%). Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya edukasi pengobatan anemia kehamilan dengan memanfaatkan kekayaan alam sekitar yaitu agar-agar buah naga.

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sebelum di Berikan penyuluhan

| No | Pengetahuan                    | Jumlah | Presentase |
|----|--------------------------------|--------|------------|
| 1  | Baik (Nilai $\geq 76$ sd 100%) | 6      | 37,5 %     |
| 2  | Cukup (Nilai $\geq 56$ sd 75%) | 3      | 18,75 %    |
| 3  | Kurang (Nilai $< 56$ %)        | 7      | 43,75 %    |
|    | Jumlah                         | 16     | 100 %      |

Tabel 2. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sesudah di Berikan penyuluhan

| No | Pengetahuan                    | Jumlah | Presentase |
|----|--------------------------------|--------|------------|
| 1  | Baik (Nilai $\geq 76$ sd 100%) | 13     | 81,25 %    |
| 2  | Cukup (Nilai $\geq 56$ sd 75%) | 3      | 18,75 %    |
| 3  | Kurang (Nilai $< 56$ %)        | 0      | 0 %        |
|    | Jumlah                         | 16     | 100 %      |



Gambar 2 Dokumentasi & Leaflet

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. Pertanyaan Pertama di sampaikan Oleh Ibu N “Untuk satu resep buah naga bisa dimakan berapa kali sehari?” dan dijawab oleh Mahasiswa Yuslina Simangunsong “Satu resep buah naga sama dengan 9 cup pudding agar-agar, jadi bisa dimakan 2-3x sehari”. **Pertanyaan ke Dua** di sampaikan oleh ibu M “Apakah semua buah naga memiliki kandungan zat besi yang sama?” Pertanyaan di jawab oleh Mahasiswa Nuraini “Tidak sama. Kandungan zat besi buah naga merah lebih banyak bila dibandingkan dengan buah naga putih. Tiap 100mg buah naga merah mengandung 3,11 mg zat besi dan tiap 100 mg buah naga putih mengandung 2,01 mg zat besi”. Pertanyaan ke Tiga di sampaikan oleh ibu D “Apakah dengan rajin mengkonsumsi buah naga dapat mengurangi anemia pada kehamilan?” Pertanyaan di jawab oleh Mahasiswa Suhartini “Dengan rajin mengonsumsi buah naga merah secara teratur, maka anemia pada tubuh akan hilang dan produksi sel darah merah akan kembali meningkat. Untuk mendapatkan manfaat buah naga merah, maka buah ini sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan di dalamnya terbukti mampu memperkuat sistem imunitas tubuh selain terdapat banyak kandungan vitamin lain di dalamnya”.

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11g/dl atau hematokrit kurang dari 33 % pada trimester pertama dan < 10 g/dl pada trimester kedua dan ketiga (Andi Yuniarsy Hartika, Gusni Fitri, 2023). Nilai ambang batas yang digunakan untuk menunjukkan status anemia pada ibu hamil didasarkan pada kriteria WHO tahun 1972 yang telah ditetapkan dalam 3 kategori, yaitu normal ( $\geq 11$  gr/dl), anemia ringan (8-9 gr/dl) dan anemia berat (<8gr/dl) (WHO, 2021)

Faktor penyebab masalah anemia menurut (Maulidanita R, 2018) adalah genetic, nutrisi, perdarahan aktif, infeksi, obat-obatan dan zat kimia, terlalu sering melahirkan, dan hiperemesis gravidarum.(Maulidanita R, 2018) Tanda dan gejala anemia ringan menurut (Fatimah, 2019) yaitu kelelahan, penurunan energi, kelemahan, sesak napas ringan, palpitasi (rasa jantung balap atau pemukulan tidak teratur), dan tampak pucat. (Fatimah, W.N ., 2019) Menurut (Elmika, 2021), dampak anemia pada ibu hamil yaitu keguguran, Ketuban Pecah Dini (KPD), partus prematuritis, resiko syok waktu persalinan, bayi lahir dengan berat badan rendah, kelainan bawaan/cacat pada janin, hiperemesis gravidarum, dan kematangan fungsi organ tubuh janin tidak sempurna. (Elmika et al., 2020)

Menurut (Pamela et al., 2022), anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh saat ibu ringan dalam masa kehamilan. Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi daging (terutama daging merah) seperti daging sapi. Zat besi juga dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan yang mudah di jumpai di pasar. (Kundryanti et al., 2019) Selain dijelaskan diatas, dangat perlu diimbangi dengan pola makan sehat dengan mengonsumsi vitamin serta suplemen penambah zat besi untuk hasil yang maksimal. Pencegahan anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan 4 pendekatan yaitu pemberian tablet atau suntikan zat besi, pemberian ini dapat diberikan kepada remaja yang tengah bersiap untuk menjadi ibu, pendidikan kesehatan dan upaya pemberian informasi yang ada kaitannya dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan, pengawasan penyakit infeksi yang sering diderita masyarakat, dan fortifikasi makanan pokok yang dikonsumsi masyarakat dengan zat besi. (Wolter Monginsidi No, 2022)

Buah naga merupakan tanaman jenis kaktus yang menurut beberapa ahli buah naga bermanfaat bagi kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap. Salah satu manfaatnya yaitu dapat meningkatkan kadar Hb karena kandungannya yang sangat baik dan bermanfaat terutama kandungan zat besinya yang cukup untuk mengganti zat besi yang hilang dalam tubuh dan vitamin C yang cukup untuk membantu absorpsi zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah. Serta rasanya yang enak mudah dicerna, mudah dicari dan harganya terjangkau. Kandungan zat besi yang cukup tinggi buah naga, dapat menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah (Apriyani E et al., 2024)

Menurut (Sitepu, 2020), buah naga dibagi menjadi empat jenis, yaitu buah naga putih, buah naga merah, buah naga kuning, dan buah naga super merah.(Sitepu & Hutabarat, 2020) Menurut (Ardiani et al., 2023), buah naga merah akhir-akhir ini sering disorot sebagai salah satu buah yang memiliki banyak manfaat untuk membantu mengatasi dan membantu menyembuhkan berbagai penyakit. Mulai dari batang buah naga, daging buah naga, sampai dengan kulit buah naga juga memiliki banyak kandungan vitamin dan zat yang sangat bermanfaat (Novita Dewisari, 2023). Dokter juga sangat merekomendasikan

buah naga merah, sebagai buah konsumsi yang bisa di gunakan untuk terapi dalam penyembuhan suatu penyakit. Berikut ini beberapa manfaat dari buah naga yaitu membantu menyembuhkan penyakit kanker, kandungan vitamin kompleksnya, sudah direkomendasikan oleh dokter sebagai buah terapi penyembuhan kanker, membantu menjaga kesehatan kulit, bahkan buah dan kulitnya juga bisa digunakan sebagai bahan lulur, mmembantu menyembuhkan penyakit diabetes, menjaga kesehatan dan stamina, dengan kandungan antioksidan dan vitaminnya, serta mencegah penyakit osteoporosis atau pengapuran tulang, karena buah naga merah mengandung banyak kalsium organic (Afifah & Keswara, 2025)

Menurut (Vita Karwoto, 2024), cara pembuatan agar-agar buah naga yaitu siapkan bahan-bahan antara lain 150 gram buah naga, 1 sachet agar-agar swallow plain, 7 sdm susu kental manis putih, dan 500 ml air. Cara membuat yaitu siapkan semua bahan. Blender buah naga dan air lalu masukkan kedalam panci dan masukkan juga agar-agar dan susu kental manisnya dan aduk-aduk hingga tercampur rata. Setelah teraduk, masak hingga mendidih lalu tuang kedalam cetakan yang sudah disiapkan, oles dulu dengan air supaya mudah melepaskannya. Dinginkan, setelah suhu ruang, baru masukkan kedalam lemari es. Siap potong-potong dinikmati dingin (Tirtawati et al., 2023)

### **KESIMPULAN**

Penyuluhan pada 16 ibu hamil di lakukan di Posyandu Manunggal di Wilayah kerja Puskesmas Mopah Baru. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 6 ibu hamil (37,5%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 13 ibu hamil (81,25%) dengan pengetahuan Baik. Kegiatan penyuluhan tentang anemia kehamilan dan pemanfaatan agar-agar buah naga terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil tentang penanganan anemia kehamilan secara Non Farmakologi. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ibu Hamil bisa menerapkan pembuatan agar-agar buah naga untuk menaikkan Kadar HB. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada pencegahan anemia kehamilan secara non farmakologi dengan memanfaatkan kekayaan alam di sekitar kita seperti daun Kelor, daun bayam merah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat, membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Khususnya Ibu-Ibu Hamil Posyandu Manunggal di Wilayah Kerja Puskesmas Mopah Baru yang bersedia memenuhi undangan kegiatan, Kepala Puskesmas Mopah Baru, Ketua IBI Cabang Merauke, Bapak Kepala Dinas Kesehatan Merauke, Bapak Kepala BKD Merauke, Bapak Bupati Merauke dan Bapak Rektor Kampus Universitas STRADA Indonesia. Semoga dengan adanya kegiatan ini bisa berkontribusi untuk menurunkan kejadian Anemia di Kabupaten Merauke melalui pemanfaatan kekayaan alam sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Y. L., & Keswara, N. W. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pakis. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 12(3), 27–34. <https://doi.org/10.56014/jphi.v12i3.436>
- Andi Yuniarsy Hartika, Gusni Fitri, A. (2023). Education Level and Parity of Pregnant Women with Anemia Incidence in the Coastal Community Health Center of Tarakan City, North Kalimantan Tingkat Pendidikan dan Paritas Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Tarakan Kalimantan. *Jurnal Ilmiah Perawat*, 11(2), 1–8.
- Apriyani E, Noviyani, E. P., & Kurnia M. (2024). Pengaruh pemberian agar-agar buah naga dan jeruk terhadap kadar Hb ibu hamil Anemia diPMB Bangka Selatan. *Journal Of Social Science Research*, 4, 8023–8030.
- Aritonang E. (2019). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. kampus IPB Taman Kencana Bogor.
- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E. (2021). Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430>
- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang-Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>
- Dinas Kesehatan Merauke. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Kab Merauke*.
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2020). Edukasi Gizi dengan CAMIL Sama Efektif dengan Leaflet dalam Prilaku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.114>
- Fatimah, W.N., I. N. W. dan W. M. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dalam Kehamilan Terhadap Perilaku Konsumsi Suplemen Zat Besi di Wilayah Kerja Puskesmas Talise. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 1–8.
- Kumala, A. P. (2020). *Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas*. 1(1), 8–16.
- Kundaryanti, R., Fardillah, N. M., & Widowati Program Studi, R. D. (2019). PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN TAHUN 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1). <http://journal.unas.ac.id/health>
- Maulidanita R, R. S. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Status Anemia Pada Trimester II dan III Di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(2), 86–94.
- Namazi, A. (2020). Anemia and Iron Supplement in Pregnancy: A Mini Review. *JOJ Nursing & Health Care*, 7(3), 11–13. <https://doi.org/10.19080/jojnhc.2018.07.555711>
- NAPISAH, P., MAHWATI, Y., HADIYATI, L., SYAFRULLAH, H., & MADIUW, D. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil: Sistematis Review. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP)*, 1(3), 91–107. <https://doi.org/10.6116/jhpp.v1i3.131>
- Novita Dewisari, U. C. (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.
- Puskesmas Mopah. (2025). *Data Puskesmas Mopah*. Puskesmas Mopah.
- Retnaningtyas, E. (2020). *Analisis kejadian anemia dan kek pada ibu hamil terhadap kejadian bblr di rsud gambiran kediri*. Ciastech, 1073–1080.
- Retnaningtyas, E. (2022). *Kehamilan dan Asuhan Kehamilan* (cetakan I). STRADA PRESS.
- Retnaningtyas, E., Palupi, R., & Siwi, Y. (2020). Compliance Consumption of Iron Tablets with Anemia in Pregnant Women at Community Health Center District Kediri. 233(July), 815–820.
- Retnaningtyas, E., Palupi, R., Siwi, Y., & Wulandari, A. (2020). Parity in relation to the Compliance of Pregnant Mothers Attending a Pregnant Women 's Class in the Working Area of the Health Center of Bandung Tulungagung District. 24(7), 7563–7568.

- Riskesdas. (2021). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. Riskesdas.
- Sitepu, S. A., & Hutabarat, V. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Perubahan Kadar Profil Darah Ibu Hamil Dengan Anemia Yang Mendapatkan Suplementasi Tablet Fe. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 3(2), 73–81. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v3i2.1348>
- Soleha, N., Astriana, A., & Amirus, K. (2020). Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 355–341. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1739>
- Suryadinata, P. Y. A., Suega, K., Wayan, I., & Gde Dharmayuda, T. (2022). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Defisiensi Besi: a Systematic Review. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(2), 6–9. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i02.p02>
- Tirtawati, G. A., Kusmiyati, Lontaan, A., Memah, H., Nuratni, N. K., & Rahmadani, S. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manfaat Buah Naga Dan Anemia Serta Health Education about the Benefits of Dragon Fruit and Anemia and Hemoglobin. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 118–121.
- WHO. (2021). *Glucose Tolerance And Mortality: Comparison Of WHO And American Diabetes Association Diagnostic Criteria*. Lancet.
- Wolter Monginsidi No, J. (2022). Edukasi Dan Suplementasi Tablet Fe Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. Husada Mahakam. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 178–189.