



Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Jus Pisang Ambon Terhadap Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Galesong.

Ani T Prianti ^{1*}, Sutrani Syarif ², Nurhidayat Triananingsih ³

¹ Universitas Megarezky, Indonesia, email: anhyany401@unimerz.ac.id

² Universitas Megarezky, Indonesia, email: sutranisyarif@unimerz.ac.id

³ Universitas Megarezky, Indonesia, email: nurhidayat.triana@unimerz.ac.id

*Koresponden penulis : anhyany401@unimerz.ac.id

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Pisang Ambon, Anemia, Ibu Hamil

Kata Kunci:

pregnant women, nausea and vomiting, Ginger Emprit)

Abstract

Pregnancy is a physiological and natural process. Pregnancy is calculated starting from the first day of the last menstruation. The length of pregnancy from the beginning of conception until the baby is born is 40 weeks or 280 days. There are three parts to pregnancy, the first trimester from conception to three months, the second trimester from four months to six months, and the third trimester from seven months to nine months.

During pregnancy the mother experiences physical, social and emotional changes in the family environment. Every pregnancy can also develop into problems or complications at any time. Anemia in pregnancy cannot be separated from the physiological changes that occur during pregnancy, the age of the fetus, and the previous condition of the pregnant woman. During pregnancy, the body will undergo significant changes, the amount of blood in the body increases by about 20-30%, thus requiring an increased need for iron and vitamin supply to make hemoglobin (Hb). When pregnant, the mother's body will make more blood to share with her baby. The body requires up to 30% more blood than before pregnancy.

Pisang ambon is one of the non-pharmacological therapies consumed as a staple food in the tropics. These bananas are enriched in iron, which is effective for controlling iron deficiency and can be almost completely absorbed by the body. Bananas are high in folic acid or water-soluble vitamin B6, which is necessary for making nucleic acids and hemoglobin in red blood cells.

Vitamin B6-enriched bananas can neutralize stomach acid and improve digestion. In addition, bananas also contain 467 mg of potassium, and pregnant women need 2000 mg of potassium every day. Bananas also contain vitamin C which can help increase iron absorption. The combination of 200 mg of ascorbic acid in vitamin C with iron salts can increase iron absorption by 25-50%. By consuming 2 ambon bananas every day after meals as a dessert or when the mother wants to consume fruit done for 30 days in a row is very beneficial for pregnant women, the use is to help overcome anemia.

Abstrak

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan dihitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan,



trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari tujuh bulan sampai ke sembilan bulan

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama hamil. anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil.

Pisang ambon adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dikonsumsi sebagai makanan pokok di daerah tropis. Pisang ini diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat diserap tubuh. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah.

Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Pisang ambon juga mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan absorpsi besi, Kombinasi 200 mg asam askorbat dalam vitamin C dengan garam besi dapat meningkatkan penyerapan besi sebesar 25-50%. Dengan mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari setelah makan sebagai pencuci mulut atau saat ibu ingin mengkonsumsi buah yang dilakukan selama 30 hari secara berturut-turut sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan dihitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari tujuh bulan sampai ke sembilan bulan.(Ani T Prianti et.al, 2022b)

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama hamil. Perubahan hormonal wanita terjadi pada saat kehamilan yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron dan esterogen,(Marcelya & Salafas, 2018) sehingga menghasilkan HCG plasenta atau Human Chorionic Gonadotropine. Hal ini dapat menimbulkan keluhan yang dialami oleh ibu hamil salah satunya emesis gravidarum.(Ani T Prianti et.al, 2022)

Tanda bahaya kehamilan adalah suatu kehamilan yang memiliki suatu tanda bahaya atau risiko lebih besar dari biasanya (baik bagi ibu maupun bayinya), akan terjadinya penyakit atau kematian sebelum maupun sesudah persalinan (Enggar et al., 2019). Tanda-tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda-tanda yang terjadi pada seorang Ibu hamil yang merupakan suatu pertanda telah terjadinya suatu masalah yang serius pada Ibu atau janin yang dikandungnya. Tanda-tanda bahaya ini dapat terjadi pada awal kehamilan Sedangkan menurut (Ruspita et al., 2022), Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya.

Beberapa keluhan yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman diantaranya mual dan muntah (Kemenkes 2016,) Wanita hamil sebanyak 50 % mengalami Anemia yang dikenal dengan istilah Anemia pada kehamilan (Ani T Prianti et.al, 2022a).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan keadaan hemoglobin di bawah 11gr % pada trimester I dan III, <10,5 gr % pada trimester II. Nilai tersebut dan perbedaannya dengan wanita tidak hamil terjadi hemodilusi, terutama pada trimester II. Anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tak jarang keduanya saling berinteraksi (Ekasari & Natalia, 2019)

Pisang ambon merupakan salah satu tanaman yang paling banyak tumbuh seperti di Indonesia. Pisang ini memiliki laju pertumbuhan yang sangat cepat dan dapat menghasilkan buah yang banyak, satu pohon dapat



menghasilkan 7-10 sisir dengan jumlah 100-150 buah. Bentuk buah pisang ambon yaitu pangkal melengkung dan daging buahnya bewarna kekuningan. Pisang ambon banyak dikonsumsi masyarakat karena mengandung senyawa yang disebut asam lemak rantai pendek yang berfungsi sebagai memelihara lapisan sel jaringan dari usus kecil dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi.(Riska Wandini¹, NizomiSatria Winata², 2021)

Pisang ambon banyak dikonsumsi masyarakat tanpa memiliki efek samping, selain itu pisang ambon memiliki kalium lebih tinggi dan natrium yang lebih rendah, dalam 100 g pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan 18 mg natrium. Sedangkan berat satu buah pisang ambon mengandung +140 g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung + 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium khususnya pada ibu hamil.(Ruspita et al., 2022)

Pisang Ambon mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pemberian Pisang Ambon pada ibu hamil yang mengalami anemia dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin¹². Pisang Ambon mengandung 116 kalori, 1,60 gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg besi dan 72,90 gr air². (Handayani et al., 2022) Pisang Ambon juga memiliki manfaat lainnya bagi ibu hamil, seperti meredakan rasa nyeri, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan membantu pengobatan Anemia.(Rosmaria, 2022)

Anemia merupakan sejenis penyakit yang dapat menyebabkan penderitanya merasa lemas dan lesu. Hal tersebut dikarenakan jumlah sel darah merah dalam tubuhnya di bawah normal. Manfaat zat besi atau Fe dalam pisang ambon yang cukup tinggi sangat baik untuk membantu mengatasi gangguan anemia, yaitu dengan jalan meningkatkan sel-sel darah merah dalam tubuh.(Rosmaria, 2022)

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang Penyuluhan tentang manfaat jus pisang ambon terhadap penanganan anemia pada ibu hamil. (Lazdia & Putri, 2020). Penyuluhan ini dilaksanakan karena banyaknya ibu hamil yang mengalami anemia namun merasa malu untuk mengonsumsi tablet FE, Sehingga pisang ambon ini menjadi alternatif dalam penanganan anemia, selain bisa di dapatkann disekitar rumah, pisang ambon juga bernilai gizi tinggi dan mempunyai harga yang relatif terjangkau. Wanita saat ini memerlukan notifikasi untuk mempermudah mereka dalam pisang ambon menjadi jus. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan kebidanan

bagaimana dalam memanfaatkan bahan herbal ini sesuai kebutuhan pasien. (Ramadhani & Ayudia, 2019)

Tujuan dalam kegiatan ini peserta dalam kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana pemanfaatan pisang ambon menjadi jus sebagai upaya penanganan anemia bagi ibu hamil. Terlihat dari respon positif para peserta serta pengakuan para peserta yang merasa terbantu dengan adanya penyuluhan ini. Selama proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta sangat beragam. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat Pendidikan, dan pengetahuan peserta.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan di Peserta Seluruh wanita hamil yang berdomisili di Desa Galesong Kabupaten Takalar sebanyak 18 orang ibu hamil dengan usia kehamilan yang pada trimester I, pada tanggal 25 Januari 2023. Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu semua ibu hamil trimester I di Desa Galesong yang mengalami gejala Anemia. Media yang digunakan pengenalan dan cara pengolahan Pisang ambon menjadi minuman jus, 1 buah pisang ambon yang sudah matang potong menjadi 1/2 buah pisang yang sudah matang dan tambahkan 150 ml susu formula dapaun cara pembuatan : Keruk daging pisang lalu lumatkan dengan punggung sendok, sisihkan Campur daging pisang dan alpukat Beri susu formula, aduk rata, tuang ke dalam gelas, selain menggunakan cara manual pengolah pisang ambon juga bisa menggunakan blender.

Kegiatan Pengmas dilakukan tahapan sebagai berikut : 1) Koordinasi dengan mitra pengmas yaitu LPPM Universitas Megarezky dan Desa Galesong ; 2) sosialisasi materi manfaat dan cara membuat Jus Pisang Ambon untuk mengatasi Anemia pada ibu hamil trimester I 3) implementasi Pembuatan Jus Pisang ambon ; 4) evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengukur *pre-post test* kuisioner keadaan pada ibu hamil yang mengalami anemia pada akhir dan awal sesi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 Januari 2023 dimulai pada pukul 09.00 sampai 13.00 dengan jumlah peserta 18 orang. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan membawakan materi dan penerapan terkait



pembuatan seduhan jahe emprit untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

Pada kegiatan ini dilakukan *pre-test* sebagai dasar kondisi mual muntah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini dan dilakukan *post-test* sebagai evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat ini.

Tabel. 1 Anemia ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Jus Pisang Ambon

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	$\alpha = 0,05$
Pre-Test	18	141,67	8.57493	$\rho = 0,000$
Post-Test	18	125,56	10.41618	

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 18 peserta ibu hamil yang mengalami Anemia yang telah dilakukan penyuluhan tentang Pembuatan Jus pisang Ambon untuk menangani Anemia pada ibu hamil trimester I .



Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tersebut berbeda pada setiap orang, dimana dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan. Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan *center of disease control and prevention* mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, Hb $<10,5$ g/dL pada

trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan.(Indartanti, 2020)

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% (menurut Kemenkes RI tahun 2019). Kondisi ini mengatakan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia dan menunjukkan angka mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Kemenkes RI, 2013). Anemia bukan hanya berdampak pada ibu, melainkan juga pada bayi yang dilahirkan. Bayi yang dilahirkan kemungkinan besar mempunyai cadangan zat besi yang sedikit atau bahkan tidak mempunyai persediaan sama sekali, sehingga akan mengakibatkan anemia pada bayi yang dilahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angkat kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah.(Kementerian Kesehatan RI., 2020)

Faktor risiko anemia pada kehamilan ada 5, yaitu : (1) Asupan Nutrisi, asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap resiko anemia pada ibu hamil. Selain kurangnya zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 masi sering terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi nutrisi bervariasi. (2) Diabetes Gestasional, pada kondisi hiperglikemi, transfrin yang mengakomodasi peningkatan kebutuhan besi janin mengalami hiperglikosilasi sehingga tidak bisa berfungsi optimal. (3) Kehamilan Multipel, kebutuhan besi pada kehamilan multipel lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal. (4) Kehamilan Remaja, anemia pada kehamilan remaja disebabkan oleh multifaktoral, seperti akibat penyakit infeksi, genetik, atau belum tercukupinya status nutrisi yang optimal. (5) Inflamasi dan Infeksi dalam kehamilan, kondisi infeksi dan inflamasi dapat memicu keadaan defisiensi besi. Infeksi seperti cacing, tuberculosis, HIV, malaria, maupun penyakit lain.(Kemenkes RI, 2019)

Efektifitas minuman jus pisang ambon dalam penanganan anemia berdsarkan hasil analisis Pisang ambon diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi pada masa kehamilan dan hampir seluruhnya diserap oleh tubuh. Manfaat lain dari pisang ambon adalah kandungan Vitamin C yang ada dalam pisang ambon mampu membantu meningkatkan absorpsi besi, dikarenakan kandungan vitamin C yang terdapat dalam 100 gram pisang ambon ini dapat mereduksi besi dalam bentuk feri menjadi ferro. Vitamin C meningkatkan absorpsi besi dari makanan melalui pembentukan kompleks ferro askorbat dengan garam besi yang meningkatkan penyerapan besi sebesar 25%- 50%. Vitamin C dalam pisang ambon, juga



meningkatkan penyerapan besi dan merupakan stimulus produksi hemoglobin dalam darah serta membantu mencegah anemia.³ Kandungan vitamin C.

Hal ini didukung oleh (Lazdia & Putri, 2020) yang mebgutip hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terjadi dalah ibu dengan kehamilan pertama sampai dengan kehamilan ketiga. Peningkatan rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi (0,491%). Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang dengan nilai $p=0,000$. Ditemukan perbedaan rata-rata kadar Hb kelompok intervensi dan control nilai $p=0,007$. Kesimpulan: Terdapat perbedaan kadar Hb yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. .

Dalam penelitian (Riska Wandinil, NizomiSatria Winata², 2021) menegaskan bahwa Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan memberikan terapi dengan mengkonsumsi pisang ambon. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin klien setelah mengkonsumsi pisang ambon selama 7 hari. Dengan demikian, mengkonsumsi pisang ambon sangat efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien anemia.

Namun Pisang Ambon menjadi pilihan utama yang sering digunakan untuk tujuan pengobatan pada beberapa waktu lalu, salah satu indikasi yang biasa digunakan untuk mengatasi Anemia yang pastinya aman dan minum efek samping. selain mengatasi Anemia pisang ambon juga mempunyai Fungsi aromatik, spasmolitik, karminatif dan absorben yang dihasilkan oleh jahe dapat memberikan pengaruh langsung pada saluran pernafasan.

Penatalaksanaan secara non farmakologi dapat diberikan pada ibu hamil dengan masalah Anemia sebagai upaya dalam pencegahan resiko komplikasi serta secara tidak langsung dapat mencegah dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi, hal ini juga dapat diterapkan dipelayanan Kesehatan primer dan bisa sebagai upaya terapi mandiri pada ibu hamil yang terdiagnosa masalah Anemia.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan dengan judul peningkatan pengetahuan melalui Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Jus Pisang Ambon Terhadap Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil di Kecamatan Galesong dilaksanakan dengan melalui penyuluhan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 25 Januari 2023 dengan jumlah peserta 18 orang yang dilaksanakan pada pukul 09.00-13.00 WITA.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan pada ibu yang mengalami mual dan muntah baik itu di Puskesmas ataupun secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika diperlukan)

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini. Baik kepada Yayasan Pendidikan Islam Megarezky Makassar, rector beserta jajaran Universitas Megarezky Makassar, Ketua prodi, Dosen dan Staff Program Studi Sarjana kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Serta Seluruh Pihak yang telah membantu agar kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ani T Prianti et.al. (2022a). Pemanfaatan Jahe Putih Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *NUSANTARA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 83–88. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.238>
- Ani T Prianti et.al. (2022b). *PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Health Improvement Education Through Nutrition Education for Pregnant Women Piramida : Jurnal Pengabdian Masyarakat Piramida : Jurnal Pengabdian*. 1, 34–39.
- Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2019). Pengaruh Pemeriksaan Kehamilan Secara Teratur Terhadap. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 24–28.
- Enggar, Rini, A. S., & Pont, A. V. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. IN MEDIA.
- Handayani, L., Sulistiawati, R., & Siahaan, V. R. (2022). The Effects of Fe Tablets and Ambon Banana towards Hemoglobin Levels to Female Teenagers. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 124–129. <https://doi.org/10.31983/jkb.v12i2.8917>
- Indartanti, D. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>
- Kemendes 2016. (2016). Modul Bahan Ajar Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemendes RI. (2019). Kemendes RI 2019. *Journal of Chemical Information*, 53(9), 1689–1699. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Rentra Kementerian Kesehatan 2020-2024. *Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI* 351.077, 1–99. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/ef5bb48f4aaae60ebb724caf1c534a24.pdf>
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 30–39. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>



- Marcelya, S., & Salafas, E. (2018). Faktor Pengaruh Risiko Kehamilan “4T” pada Ibu Hamil. *Indoneian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 120–127. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/downloadSuppFile/96/27>
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Riska Wandini¹, NizomiSatria Winata², A. (2021). *PEMBERIANPISANG AMBONTERHADAP KLIENDENGANANEMIAUNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBINDI DESABATU BRAK KABUPATEN LAMPUNG BARAT*. 9860(2), 256–262.
- Rosmaria. (2022). Pemberian Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish) dan Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(1), 109–116.
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Nurlela. (2022). Effect of consuming ambon banana on increasing hemoglobin levels in pregnant women. *Science Midwifery*, 10(5), 4254–4258. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1007>