

Gempita Anemia: Gerakan Makan Pisang dan Tablet Fe untuk Atasi Anemia Pada Ibu Hamil di Desa Tepin Resep Wilayah Puskesmas Babahbuloh Kabupaten Aceh Utara

Hartati¹, Gunarmi², Riska Ismawati³

^{1,2,3} STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Hartati

E-mail: ibukhartatikbidan@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 November 2025 di Desa Tepin Resep, Wilayah Puskesmas Babahbuloh, Kabupaten Aceh Utara, dengan sasaran sebanyak 30 ibu hamil. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya risiko anemia pada ibu hamil yang dapat menyebabkan kelelahan, gangguan pertumbuhan janin, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia melalui inovasi GEMPITA Anemia (Gerakan Makan Pisang dan Tablet Fe) yang memadukan suplementasi medis dengan pemanfaatan pangan lokal. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan langsung menggunakan media leaflet disertai demonstrasi sederhana pengolahan berbahan dasar pisang, dengan intervensi utama berupa anjuran konsumsi dua buah pisang setiap hari yang kaya zat besi, vitamin C, dan asam folat, serta konsumsi satu tablet Fe secara rutin. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu dari 73,4% ibu hamil dengan kategori pengetahuan kurang sebelum edukasi menjadi 90,0% ibu hamil dengan kategori pengetahuan baik setelah edukasi. Kesimpulannya, program GEMPITA Anemia mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pencegahannya serta berpotensi membentuk kebiasaan baru yang berkelanjutan dalam penerapan pola “dua pisang dan satu tablet Fe” sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan ibu dan janin di Desa Tepin Resep.

Kata kunci – pengabmas, ibu hamil, anemia, tablet Fe, makan pisang

Abstract

This community service activity was conducted on November 7, 2025, in Tepin Resep Village, within the Babahbuloh Community Health Center service area, North Aceh Regency, involving 30 pregnant women as participants. The activity was motivated by the high risk of anemia among pregnant women, which can lead to fatigue, impaired fetal growth, and an increased risk of pregnancy and childbirth complications. The purpose of this community service program was to improve the knowledge and awareness of pregnant women in preventing anemia through the GEMPITA Anemia innovation (Movement for Eating Bananas and Iron Tablets), which integrates medical supplementation with the utilization of local food resources. The implementation method included direct health education using leaflet media accompanied by a simple demonstration of banana-based food processing. The main intervention consisted of recommending the daily consumption of two bananas, which are rich in iron, vitamin C, and folic acid, along with the regular intake of one iron (Fe) tablet. Program evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge levels. The results showed a significant increase in knowledge, from 73.4% of pregnant women categorized as having poor knowledge before the education to 90.0% categorized as having good knowledge after the education. In conclusion, the GEMPITA Anemia program effectively improved pregnant women's knowledge regarding anemia

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

and its prevention and has the potential to establish sustainable new habits through the “two bananas and one Fe tablet” pattern as a promotive and preventive effort to support maternal and fetal health in Tepin Resep Village.

Keywords - community service, pregnant women, anemia, iron tablets, banana consumption.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan yang masih sering dijumpai pada ibu hamil di Indonesia adalah anemia, khususnya anemia defisiensi zat besi. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), anemia pada ibu hamil adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan janin, bahkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. WHO juga menyebutkan bahwa anemia pada ibu hamil menjadi masalah kesehatan masyarakat bila prevalensinya melebihi 20%.

Secara nasional, hasil Riskesdas (2022) menunjukkan bahwa sekitar 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia, dengan penyebab utama kekurangan zat besi. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan anemia masih perlu ditingkatkan, tidak hanya melalui suplementasi tablet tambah darah (TTD) tetapi juga dengan mengoptimalkan asupan gizi dari sumber pangan lokal.

Permasalahan anemia juga masih menjadi perhatian di Provinsi Aceh, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Aceh (2023), angka kejadian anemia pada ibu hamil di provinsi ini masih di atas rata-rata nasional. Di Kabupaten Aceh Utara, banyak ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin rendah akibat rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi dan kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Dinas Kesehatan Aceh Utara, 2023).

Hasil observasi dan wawancara awal di Desa Tepin Resep wilayah Puskesmas Babahbuloh menunjukkan dua masalah utama: Rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) secara rutin setiap hari. Kurang optimalnya pemanfaatan sumber pangan lokal yang kaya zat besi dan vitamin C untuk memaksimalkan penyerapan zat besi.

Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan yang sering dijumpai pada ibu hamil di Indonesia, termasuk di Desa Tepin Resep Wilayah Puskesmas Babahbuloh Kabupaten Aceh Utara. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan kelelahan, pusing, serta berisiko menimbulkan komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat, permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang disebabkan oleh efek samping seperti mual dan kurangnya pemahaman tentang strategi untuk memaksimalkan penyerapan zat besi dari TTD tersebut.

Desa Tepin Resep memiliki potensi sumber daya pangan lokal yang melimpah, khususnya pisang yang kaya akan kandungan zat gizi penting untuk pencegahan anemia. Pisang mengandung zat besi (0,7 mg/100g), vitamin C (8,7 mg/100g), dan asam folat (20 mcg/100g) yang sangat dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Vitamin C dalam pisang terbukti dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme hingga 2-3 kali lipat, sehingga dapat mengoptimalkan efektivitas TTD yang dikonsumsi.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, pemanfaatan pisang dalam kehidupan sehari-hari ibu hamil masih tergolong rendah dan belum terintegrasi dengan program suplementasi TTD. Sebagian besar masyarakat menganggap pisang hanya sebagai makanan selingan, bukan sebagai bagian dari strategi pencegahan anemia yang sinergis dengan TTD. Selain itu, minimnya kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai pendukung program suplementasi TTD

menyebabkan ibu hamil kurang mengetahui manfaat nyata dari kombinasi tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi inovatif yang sederhana dan mudah diingat untuk mengatasi kedua masalah tersebut sekaligus. GEMPITA Anemia: Gerakan Makan Pisang dan Tablet Fe, diusulkan sebagai sebuah solusi terpadu. Program ini tidak hanya menekankan pentingnya kepatuhan minum tablet Fe, tetapi juga memanfaatkan pisang sebagai makanan pendamping yang bersifat fungsional untuk meningkatkan efektivitas suplementasi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat terbentuk sebuah kebiasaan baru yang berkelanjutan bagi ibu hamil dalam mencegah dan mengatasi anemia, sehingga berkontribusi pada penurunan angka kejadian anemia dan terwujudnya ibu hamil yang sehat di Desa Tepin Resep.

METODE

Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan langsung berupa edukasi kesehatan menggunakan media pembelajaran. Media promosi kesehatan yang digunakan berupa leaflet dan poster yang dirancang khusus oleh tim pengabdian dengan bahasa sederhana dan menarik, berisi informasi tentang mekanisme sinergi antara pisang ambon dan tablet Fe, teknik konsumsi yang tepat untuk memaksimalkan penyerapan zat besi dan mengurangi efek samping, serta pentingnya konsistensi dalam pelaksanaan program. Protokol konsumsi yang diterapkan adalah pemberian 2 buah pisang ambon setiap hari (masing-masing dikonsumsi pagi dan sore setelah makan), disertai 1 tablet Fe yang diminum malam hari setelah makan untuk meminimalkan efek mual. Materi edukasi yang disampaikan mencakup beberapa poin penting, yaitu: pentingnya kepatuhan konsumsi tablet Fe dan strategi mengatasi efek sampingnya. Kandungan gizi pisang ambon (zat besi, vitamin C, asam folat) dan perannya dalam meningkatkan efektivitas tablet Fe. Teknis pelaksanaan GEMPITA Anemia yang benar dan konsisten. Strategi keberlanjutan program setelah periode intervensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Tepin Resep dengan melibatkan tenaga kesehatan Puskesmas Babahbuloh, kader posyandu, dan perangkat desa. Adapun tahapan kegiatan dilaksanakan sebagai berikut: Persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader posyandu, penyiapan logistik (pisang ambon, tablet Fe), dan pembuatan media edukasi. Pelaksanaan Edukasi komprehensif tentang GEMPITA Anemia menggunakan media leaflet. Setiap peserta menerima 2 pisang ambon dan 1 tablet Fe dengan jadwal konsumsi terstruktur, didampingi oleh kader terlatih. Dilaksanakan pada tanggal 7 November 2025 di Desa Tepin Resep Wilayah Puskesmas Babahbuloh Kabupaten Aceh Utara, dengan sarannya adalah ibu hamil sebanyak 30 orang.

Melalui tahapan terstruktur ini, GEMPITA Anemia diharapkan tidak hanya meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe tetapi juga mengoptimalkan penyerapan zat besi oleh pisang ambon, sehingga mampu menurunkan prevalensi anemia secara signifikan dan menciptakan perilaku sehat yang berkelanjutan di kalangan ibu hamil di Desa Tepin Resep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengetahuan Responden Tentang Anemia Sebelum diberikan Edukasi Leaflet

Pengetahuan responden tentang anemia sebelum diberikan edukasi leaflet dapat dilihat pada Tabel di bawah ini

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Anemia Sebelum Diberikan Edukasi Leaflet

Pengetahuan	F	%
Kurang	22	73,4
Cukup	4	13,3
Baik	4	13,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebelum diberikan edukasi leaflet sebagian besar ada pada kategori kurang yaitu sebanyak 22 orang (73,4%), dan sebagian kecil masing-masing 4 orang (13,3%) ada pada kategori cukup dan baik

b. Pengetahuan Responden Tentang Anemia Setelah diberikan Edukasi Leaflet

Pengetahuan responden tentang anemia setelah diberikan edukasi leaflet dapat dilihat pada Tabel di bawah ini

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Anemia Setelah Diberikan Edukasi Leaflet

Pengetahuan	f	%
Kurang	0	0
Cukup	3	10,0
Baik	27	90,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia setelah diberikan edukasi leaflet sebagian besar ada pada kategori baik yaitu sebanyak 27 orang (90,0%), sedangkan sebanyak 3 orang (10,0%) ada pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang anemia sebelum diberikan edukasi leaflet sebagian besar ada pada kategori kurang. Setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media leaflet, pengetahuan ibu hamil tentang anemia meningkat menjadi baik. Menurut Abas et al. (2021) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berubahnya perilaku kesehatan seseorang yaitu dengan adanya pengetahuan. Apabila ibu hamil memiliki pengetahuan tentang anemia, maka diharapkan terhindar dari permasalahan yang akan berdampak untuk kesehatan ibu dan janinnya. Menurut penelitian Elmika et al. (2018) yang dilakukan didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan sangat berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta tindakan, menggunakan media leaflet, media ini sama-sama efektif karena berisi tulisan yang ditambah dengan gambar-gambar.

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan perilaku kesehatan. Pengetahuan adalah hasil yang didapat seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasa. Rendahnya pengetahuan disebabkan oleh karena pendidikan yang rendah, kurangnya informasi dan sosial ekonomi yang rendah (Notoatmodjo, 2018 dalam Sinaga Juliana, 2024). Guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia, salah satunya dapat melakukan edukasi kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan salah satunya menggunakan media pembelajaran leaflet. Leaflet adalah bahan ajar yang disusun secara sistematis baik tertulis maupun tidak tertulis yang mampu menciptakan situasi atau sikon yang membuat siswa untuk belajar lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam penyusunan bahan ajar, harapannya siswa memang benar-benar dapat merasakan manfaat dari bahan ajar setelah siswa mempelajari materi yang dipelajari (Hamdani, 2018 dalam Sinaga Juliana, 2024).

Kelebihan leaflet yaitu tahan lama, menjangkau banyak orang, dalam segi biaya terbilang rendah, mudah dibawa kemana-mana, menampilkan estetika keindahan, mempermudah pemahaman dengan bahasa yang singkat, dan juga dapat meningkatkan minat. Kelebihan lain dalam dunia pendidikan, leaflet merupakan salah satu bahan ajar yang lebih menarik dari buku paket karena bahan

ajar leaflet sangatlah sederhana dan lebih menarik dalam segi tampilan. Terdapat peningkatan pengetahuan anemia pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan dan mengenali risiko tinggi atau komplikasi anemia pada kehamilan secara dini. Hasil analisis ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil (Safitri, 2020). Ada pengaruh penerapan penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Metro (Nadia, Ludiana, & Dewi, 2021).

Pengetahuan adalah hasil “tahu” yang terjadi setelah seseorang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Menurut Wawan dan Dewi (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan usia, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, sosial budaya, dan informasi. Informasi mengenai anemia ini sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Informasi ini bisa diperoleh ibu dengan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Adapun tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah untuk menanamkan pengetahuan atau pengertian, pendapat, dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, serta menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyampaikan suatu informasi baik kepada individu ataupun kelompok masyarakat dengan harapan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dapat meningkat (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan merupakan hasil dari suatu proses dari yang tidak tahu menjadi tahu setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Efektifitas penggunaan media dalam suatu penyuluhan sangat ditentukan oleh banyaknya pengindraan yang terlibat. Semakin banyak indera yang digunakan, penyampaian pesan pada suatu penyuluhan akan semakin mudah untuk dimengerti (Zakaria, 2012). Sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan menggunakan leaflet memiliki tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan leaflet terjadi peningkatan pengetahuan (Puspita, Suprihatin, & Indrayani, 2022). Terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet (Fajrin, 2021).

Menurut Notoatmodjo dalam Sakdiyah Siti (2023) menjelaskan bahwa media dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, dengan peningkatan pengetahuan diharapkan adanya perubahan perilaku ibu hamil yaitu mengenai konsumsi tblet tambah darah rutin selama kehamilan. Media leaflet merupakan salah satu alat bantu dalam proses pendidikan. Pemberian informasi secara formal maupun nonformal dapat meningkatkan pengetahuan. Pemberian media leaflet merupakan salah satu pemberian informasi non formal yang sering digunakan dalam pendidikan kesehatan. Leaflet merupakan selebar kertas yang dilipat-lipat, berisi tulisan cetak dan beberapa gambar tertentu tentang suatu topik khusus untuk sasaran dan tujuan tertentu.

Media leaflet dapat diperoleh dengan mudah serta efektif digunakan sebagai media informasi. Sebagai media informasi, gambar atau foto haruslah dipilih atau digunakan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya gambar atau foto dapat membangkitkan motivasi dan minat untuk membantu menafsirkan serta mengingat pesan yang berkenaan dengan gambar atau foto-foto tersebut.



Gambar 1.

Foto bersama Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.

Foto Kegiatan edukasi Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program GEMPITA Anemia: Gerakan Makan Pisang dan Tablet Fe yang dilaksanakan di Desa Tepin Resep Wilayah Puskesmas Babahbuloh Kabupaten Aceh Utara terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan upaya pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media leaflet, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai anemia. Sebanyak 73,4% responden berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi melalui leaflet dan penyuluhan tentang GEMPITA Anemia, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 90,0% responden berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak ada lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Peningkatan pengetahuan ini mencakup pemahaman mengenai pengertian anemia, risiko anemia pada kehamilan, dampak anemia terhadap ibu dan janin, manfaat konsumsi tablet Fe, peran pisang ambon dalam meningkatkan penyerapan zat besi, serta tujuan dan mekanisme pelaksanaan program GEMPITA Anemia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media leaflet yang sederhana, komunikatif, dan kontekstual dengan potensi lokal mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil secara efektif. Program GEMPITA Anemia menjadi inovasi yang aplikatif dan mudah diterapkan karena memadukan suplementasi medis dengan pemanfaatan pangan lokal. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan angka kejadian anemia di tingkat komunitas.

Diharapkan Puskesmas Babahbuloh dapat mengintegrasikan program GEMPITA Anemia ke dalam kegiatan rutin pelayanan antenatal care (ANC) dan kelas ibu hamil. Edukasi mengenai anemia serta penggunaan leaflet dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pesan kesehatan dapat diterima secara konsisten oleh ibu hamil. Bagi Kader posyandu diharapkan dapat berperan aktif sebagai penggerak GEMPITA Anemia di masyarakat, dengan terus mengingatkan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe dan pisang secara teratur serta memberikan pendampingan sederhana di lingkungan sekitar. Bagi Ibu Hamil dan Keluarga diharapkan dapat menerapkan pola konsumsi “dua pisang dan satu tablet Fe” sebagai kebiasaan sehari-hari dalam upaya mencegah anemia. Dukungan keluarga, khususnya suami, sangat diharapkan untuk meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan perilaku sehat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, I., Ramadhan, K., Manggasa, D. D., & Rantesigi, N. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(1), 26–31.

- <https://doi.org/10.33860/mce.v1i1.662>
- Dewi, S. R., & Sari, P. (2022). Hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Babahbuloh. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 13(2), 87–94. <https://doi.org/10.31227/osf.io/kb6gq>
- Diyan, N., & Suryani, E. (2019). Pengaruh budaya dan pantangan makanan terhadap status gizi ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 7(1), 15–21.
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). 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>
- Fajrin, D. H. (2021). Pengaruh media leaflet dalam pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(1), 19-25.
- Fitri, N., & Suryani, R. (2023). Analisis tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan upaya pencegahannya di wilayah Aceh Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 44–53.
- Hadaina, W., Arfiana, & Yuniyanti, B. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia. *Jurnal Keperawatan Poltekkes*, 1(1). https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/1_wulida_hadaina_110_naskah_publicasi.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu Anak.
- Lestari, D., & Handayani, S. (2021). Pemanfaatan buah lokal sebagai alternatif sumber zat besi untuk mencegah anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.22146/jgp.62134>
- Ningsih, R., & Wardani, L. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(3), 112–120.
- Puspita, G., Suprihatin, S., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh penyuluhan Media Audiovisual terhadap tingkat Pendidikan Ibu Hamil tentang Anemia di Rumah Sakit Izza Cikampek Jawa Barat. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 129-135.
- Rahmawati, F., & Sari, M. (2023). Kandungan gizi buah jambu biji dan pisang sebagai alternatif pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 19–26.
- Sari, Y., & Fitriana, D. (2021). Efektivitas edukasi gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 65–72.
- World Health Organization (WHO). (2023). Anaemia in pregnancy: Key facts. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>