

## **Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Polindes Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo**

### ***The Effect of Giving Ambon Bananas on Increasing Hemoglobin in Pregnant Women in the Third Trimester at the Village Health Clinic Krejengan District Probolinggo Regency***

---

**<sup>1</sup>Dewi Wulansari, <sup>2</sup>Tut Rayani Aksohini Wijayanti**

---

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, ITSK RS dr. Soepraoen, Malang

<sup>1</sup>dewiw8009@gmail.com , <sup>2</sup>tutrayani@itsk-soepraoen.ac.id

#### **Abstrak**

Kapasitas seorang ibu kemudian janin yang dikandungnya dalam memperoleh suplai oksigen yang memadai selama kehamilan dapat terhambat akibat anemia, suatu kondisi yang ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin maupun sel darah merah. Kekurangan zat besi dalam asupan harian, meningkatnya kebutuhan metabolik, gangguan absorpsi, serta perdarahan hebat turut berkontribusi terhadap munculnya anemia pada ibu hamil. Terdapat pendekatan farmakologis, seperti suplementasi zat besi, kemudian intervensi non-farmakologis untuk menangani anemia. Salah satu alternatif non-farmakologis ialah konsumsi Pisang Ambon (varietas pisang tertentu). Buah ini kaya akan zat besi, vitamin C, serta vitamin B6 yang berperan dalam sintesis hemoglobin kemudian eritrosit. Kebutuhan zat besi selama kehamilan dapat tercukupi dengan mengonsumsi dua buah Pisang Ambon setiap hari. Riset ini mengadopsi desain quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest kelompok kontrol. Riset ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan menerapkan terapi nonfarmakologi. Riset ini mengadopsi desain quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest kelompok kontrol. Populasi terdiri dari ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia. Sampel riset ini sebanyak tiga puluh partisipan dibagi secara merata ke dalam dua kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selama dua pekan, kelompok intervensi diberikan dua buah Pisang Ambon setiap hari. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat Easytouch GCHB. Berdasarkan analisis statistik dengan uji Paired T-test (nilai  $p = 0.000$ ), konsumsi Pisang Ambon secara bermakna meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia. Disarankan bagi ibu hamil supaya pemahaman dan informasi yang diperoleh dalam riset ini mampu direalisasikan untuk kehamilan di masa depan.

**Kata kunci:** Anemia, Ibu Hamil, Pisang Ambon

#### **Abstract**

The capacity of a mother and her fetus to obtain adequate oxygen supply during pregnancy can be hampered by anemia, a condition characterized by low levels of hemoglobin and red blood cells. Lack of iron in daily intake, increased metabolic needs, impaired absorption, and heavy bleeding contribute to the emergence of anemia in pregnant women. There are pharmacological approaches, such as iron supplementation, then non-pharmacological interventions to treat anemia. One non-pharmacological alternative is the consumption of Ambon Bananas (certain banana varieties). This fruit is rich in iron, vitamin C, and vitamin B6 which play a role in the synthesis of hemoglobin and erythrocytes. Iron requirements during pregnancy can be met by consuming two Ambon Bananas every day. This research adopted a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. This research aims to identify the impact of Ambon bananas on increasing hemoglobin levels in pregnant women by applying non-pharmacological therapy. This research adopted a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The population consisted of pregnant women in their third trimester who experienced anemia. The research sample of thirty participants was divided evenly into two control groups and an intervention group. For two weeks, the intervention group was given two Ambon bananas every day. Hemoglobin levels were measured using the Easytouch GCHB tool. Based on statistical analysis with the Paired T-test ( $p$  value = 0.000), consumption of Ambon bananas significantly increased hemoglobin levels in pregnant women in their third trimester who experienced anemia. It is recommended for pregnant women so that the understanding and information obtained in this research can be realized for future pregnancies.

**Keywords:** Anemia, Pregnant Women, Ambon Bananas

## Pendahuluan

Selama kehamilan, anemia teridentifikasi apabila kadar hemoglobin turun di bawah 11 g/dL pada trimester pertama kemudian ketiga, serta di bawah 10,5 g/dL pada trimester kedua. Sindrom defisiensi hemoglobin ini mengakibatkan penurunan kapabilitas tubuh dalam mendistribusikan oksigen, sehingga berdampak buruk terhadap organ vital ibu maupun janinnya<sup>1</sup>. Anemia defisiensi besi merupakan penyebab utama kematian maternal kemudian mortalitas pasca persalinan, sehingga menjadi isu krusial bagi ibu hamil.<sup>2</sup>

Prevalensi kekurangan zat besi pada perempuan meningkat selama masa gestasi, dengan estimasi antara 35% hingga 75% menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hampir 40% kematian maternal berkaitan dengan anemia kehamilan. Sebanyak 41,8% ibu hamil di dunia mengalami anemia. Di Indonesia, prevalensi ini masih tinggi, melonjak dari 48,9% pada 2019 menjadi 78% pada 2021 menurut riset Riskesdas<sup>3</sup>. Di Provinsi Jawa Timur, rata-rata 5,8% ibu hamil terdiagnosis anemia, meskipun angka ini sudah di bawah target nasional sebesar 28% pada 2020.<sup>4</sup>

Faktor penyebab anemia selama kehamilan meliputi : kekurangan konsumsi zat besi, peningkatan kebutuhan fisiologis, kebutuhan yang berlebih, mal-absorpsi, serta kehilangan darah yang signifikan (misalnya dari persalinan sebelumnya operasi atau pendarahan akibat interaksi kronis seperti cacingan)<sup>5</sup>. Dampak anemia pada ibu hamil meliputi perdarahan saat melahirkan yang dapat berujung pada kematian ibu, kelahiran prematuritas, berat badan lahir rendah (BBLR), dan kematian pada neonatus<sup>6</sup>.

Selain asupan nutrisi yang kurang memadai, defisiensi asam folat kemudian vitamin B12 juga kerap ditemukan. Oleh sebab itu, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi pangan beragam guna mencukupi kebutuhan gizi<sup>7</sup>. Kondisi medis tertentu, seperti diabetes gestasional, dapat menghambat transfer zat besi ke janin melalui transferrin. Kebutuhan zat besi pada kehamilan kembar lebih tinggi dibanding kehamilan tunggal. Remaja hamil juga rentan mengalami anemia akibat pola makan, infeksi, maupun faktor genetik. Infeksi cacing, tuberkulosis, HIV/AIDS, malaria, kemudian inflamasi lain selama kehamilan turut berperan dalam terjadinya defisiensi besi<sup>8</sup>.

Upaya penanggulangan kemudian pencegahan anemia melibatkan terapi farmakologis, seperti tablet besi, serta pendekatan non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif ialah konsumsi *Pisang Ambon*, buah tropis yang menjadi pangan pokok di beberapa daerah<sup>9</sup>. Buah ini sangat direkomendasikan bagi ibu hamil dengan anemia karena kandungan zat besi, vitamin C, serta vitamin B6 yang tinggi, mendukung proses pembentukan eritrosit kemudian hemoglobin<sup>10</sup>. menganjurkan konsumsi dua buah pisang setiap hari. Riset ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian pisang ambon terhadap kenaikan hemoglobin pada ibu hamil

## Metode Penelitian

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif, khususnya rancangan quasi-eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi riset terdiri atas ibu hamil trimester tiga yang terdiagnosis anemia di Polindes Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo. Sampel riset ini sebanyak tiga puluh responden terlibat, terdiri dari lima belas orang sebagai kontrol kemudian lima belas lainnya sebagai kelompok intervensi. Selama dua minggu, kelompok intervensi mendapat dua buah *Pisang Ambon* per hari. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat Easytouch GCHB. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling non-probabilitas. Analisis data mencakup analisis univariat kemudian bivariat, dengan signifikansi perubahan kadar hemoglobin diuji menggunakan *Paired T-test*.

## Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Kelompok Kontrol |       | Kelompok Perlakuan |       |
|-------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|
|                         | N                | %     | N                  | %     |
| <b>Usia</b>             |                  |       |                    |       |
| < 20 tahun              | 2                | 13,3  | 2                  | 13,3  |
| 20-35 tahun             | 12               | 80    | 11                 | 73,3  |
| >35 tahun               | 1                | 6,7   | 2                  | 13,3  |
| <b>Total</b>            | 15               | 100   | 15                 | 100   |
| <b>Gravida</b>          |                  |       |                    |       |
| Primigravida            | 7                | 46,7  | 6                  | 40    |
| Multigravida            | 8                | 53,3  | 9                  | 60    |
| <b>Total</b>            | 15               | 100   | 15                 | 100   |
| <b>Pendidikan</b>       |                  |       |                    |       |
| SMP                     | 1                | 6,7   | 2                  | 13,3  |
| SMA                     | 11               | 73,3  | 9                  | 60,0  |
| Perguruan Tinggi        | 3                | 20,0  | 4                  | 26,7  |
| <b>Total</b>            | 15               | 100,0 | 15                 | 100,0 |
| <b>Pekerjaan</b>        |                  |       |                    |       |
| Tidak Bekerja           | 9                | 60,0  | 9                  | 60,0  |
| Bekerja                 | 6                | 40,0  | 6                  | 40,0  |
| <b>Total</b>            | 15               | 100,0 | 15                 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar ibu hamil pada kelompok kontrol berusia antara 20 hingga 35 tahun (12 partisipan, atau 80%). Kelompok usia di bawah 20 tahun terdiri dari 2 partisipan (13,3%), sedangkan yang berusia di atas 35 tahun hanya 1 partisipan (6,7%). Pada kelompok intervensi, mayoritas peserta juga berada pada rentang usia 20–35 tahun (11 orang, atau 73,3%), sementara 2 orang lainnya terbagi pada kelompok usia di bawah 20 dan di atas 35 tahun, masing-masing mewakili 13,3%. Mayoritas ibu hamil pada kelompok kontrol adalah multigravida (8 dari 15 atau 53,3%), sedangkan 47,7% merupakan ibu primigravida. Pola serupa terlihat pada kelompok intervensi, dengan 9 perempuan (60%) yang telah mengalami kehamilan sebelumnya dan 6 perempuan (40%) yang sedang hamil untuk pertama kalinya. Mayoritas ibu hamil pada kelompok kontrol berpendidikan SMA (11 dari 15 atau 73,3%), sedangkan 20,0% berpendidikan Perguruan Tinggi dan 6,7% berpendidikan SMP. Pola serupa terlihat pada kelompok intervensi, dengan 9 perempuan (60%) yang berpendidikan SMA dan 4 perempuan (26,7%) yang berpendidikan Perguruan Tinggi serta 2 perempuan (13,3%) yang berpendidikan SMP. Mayoritas ibu hamil pada kelompok kontrol tidak bekerja (9 dari 15 atau 60,0%), sedangkan 40,0% merupakan ibu dengan bekerja. Pola serupa terlihat pada kelompok intervensi, dengan 9 perempuan (60%) yang tidak bekerja dan 6 perempuan (40%) yang bekerja.

Tabel 2. Distribusi Statistik Kadar Hemoglobin Kelompok Perlakuan dan Kelompok Intervensi pada Ibu Hamil Trimester 3 di Polindes Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo

| Kelompok              | N  | Min  | Max  | Mean   | Std. Deviation |
|-----------------------|----|------|------|--------|----------------|
| Pre Test (Perlakuan)  | 15 | 9,8  | 10,8 | 10,333 | 0,3222         |
| Post Test (Perlakuan) | 15 | 10,6 | 11,7 | 11,140 | 0,3542         |
| Pre Test (Kontrol)    | 15 | 9,9  | 10,9 | 10,513 | 0,2532         |
| Post Test (Kontrol)   | 15 | 10,3 | 11,0 | 10,593 | 0,2404         |

Rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2. Sebelum intervensi, kadar hemoglobin rata-rata pada kelompok perlakuan adalah 10,333 g/dL dengan deviasi standar 0,3222, berkisar antara 9,8 hingga 10,8 g/dL. Setelah intervensi, nilai rata-rata naik menjadi 11,140 g/dL dengan deviasi standar 0,3542, rentang 10,6 hingga 11,7 g/dL. Kelompok kontrol menunjukkan kadar hemoglobin rata-rata sebelum dan sesudah pengamatan masing-masing 10,513 dan 10,593 g/dL, dengan deviasi standar 0,25320 dan 0,2404, serta rentang nilai 9,9–10,9 dan 10,3–11,0 g/dL.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester 3

|                             | Kelompok            | N  | Mean   | Nilai T | Nilai P |
|-----------------------------|---------------------|----|--------|---------|---------|
| <b>Peningkatan Kadar Hb</b> | Pre Test Perlakuan  | 15 | 10,333 | -44,395 | 0,000   |
|                             | Post Test Perlakuan |    | 11,140 |         |         |
|                             | Pre Test Kontrol    | 15 | 10,513 | -0,836  | 0,417   |
|                             | Post Test Kontrol   |    | 10,593 |         |         |

Rata-rata kadar hemoglobin pra-tes untuk kedua kelompok tercantum pada Tabel 3 sebagai berikut: 10,333 g/dL untuk kelompok intervensi dan 10,513 g/dL untuk kelompok kontrol. Kelompok intervensi mencapai rata-rata 11,140 g/dL setelah intervensi, sementara kelompok kontrol mencapai 10,593 g/dL. Analisis Paired T-Test menggambarkan kenaikan signifikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester ketiga di posyandu Krejengan dengan nilai p 0,000 saat mengonsumsi *Pisang Ambon*.

## Pembahasan

Riset ini menunjukkan hasil *post-test* untuk kedua kelompok diperoleh rata-rata skor pada ibu hamil yang menerima pisang ambon adalah 11,140 gr/dl, sementara yang tidak diberikan memiliki rata-rata skor 10,593 gr/dl. Temuan ini mengindikasikan peningkatan kadar hemoglobin lebih besar pada ibu hamil yang rutin mengonsumsi *Pisang Ambon* selama 14 hari berturut-turut dibandingkan yang tidak.

Sejalan dengan hasil ini, (Masmuni Wahda Aisyah, dkk) melaporkan perbedaan signifikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi *Pisang Ambon* pada ibu hamil (nilai p 0,000 pada kedua kelompok)<sup>11</sup>. Kesesuaian temuan ini juga dikonfirmasi oleh (Hardiani, dkk), yang memperkuat temuan riset ini. Hasil menunjukkan kelompok intervensi mengalami peningkatan rata-rata 2,367 g/dL, jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 0,9 g/dL.<sup>12</sup>

Anemia merupakan kondisi patologis yang terjadi ketika kadar hemoglobin, indikator jumlah atau ukuran sel darah merah, berada di bawah batas normal. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh<sup>13</sup>. Beberapa elemen yang berkontribusi terhadap munculnya anemia selama kehamilan meliputi usia, paritas, tingkat

pendidikan, keadaan ekonomi, frekuensi kunjungan ANC, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi<sup>14</sup>. Resiko anemia pada wanita yang sedang hamil meliputi keguguran, kelahiran prematur, persalinan berkepanjangan, perdarahan setelah melahirkan, syok, serta infeksi selama atau setelah persalinan<sup>15</sup>.

Anemia di masa kehamilan umumnya diakibatkan oleh kurangnya zat besi. Defisiensi zat besi ini dapat diatasi dengan pengobatan yang sederhana dan terjangkau. Salah satu cara untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia adalah dengan mengonsumsi buah pisang, yang merupakan makanan ideal karena kaya akan vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup menyediakan asupan zat besi bagi pasien anemia dan juga untuk menambah stamina<sup>16</sup>.

Pisang ambon yang sudah matang 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 air. Semua mineral dalam pisang ambon hampir sepenuhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin dalam pisang ambon sangat melimpah, terutama provitamin A, yaitu betakarotin yang mencapai 45 mg per 100 gram berat kering. Pisang ini juga mengandung 72,0 mg vitamin C, 0,08 mg B1, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoksin 0,5 mg/100 gram).<sup>17</sup> Pisang kaya akan asam folat, yang juga dikenal sebagai vitamin B6. Vitamin larut air ini esensial untuk sintesis asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Vitamin B6 pada pisang membantu proses pencernaan serta mengurangi refluks asam lambung. Kebutuhan harian kalium bagi ibu hamil sekitar 2000 mg, sedangkan satu buah pisang mengandung sekitar 467 mg.<sup>18</sup> Kandungan zat besi sekitar 3,0% dari total vitamin dalam pisang membantu penyerapan hemoglobin dan berpotensi mencegah anemia pada ibu hamil. Konsumsi dua buah pisang setiap hari bisa menjadi strategi efektif saat mencegah anemia pada ibu hamil<sup>19</sup>.

## Kesimpulan

1. Pada kelompok ibu hamil yang mengonsumsi pisang ambon kadar hemoglobin pra-test 10,333 gr/dl, pasca-test kadar hemoglobin naik secara signifikan menjadi 11,140 g/dl
2. Pada ibu hamil dengan kelompok kontrol, kadar hemoglobin pra-test sebesar 10,513 gr/dl, pasca-test kadar hemoglobin sebesar 10,593 g/dl.
3. Adanya pengaruh pemberian pisang ambon terhadap kenaikan hemoglobin pada ibu hamil trimester 3 di polindes Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo dengan didapati nilai *p value* 0,000

## Saran

Diharapkan riset ini dapat menjadi salah satu terapi alternatif non farmakologi bagi wanita hamil dalam menangani kejadian anemia terutama pada trimester ketiga serta dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan responden agar dapat diterapkan pada kehamilan berikutnya.

## Daftar Pustaka

1. Dai NF. 2021. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Pekalongan: Penerbit Nem
2. Tuju S. Yasmari NK. Lontaan A. Losu FN. Kusmiyati K. 2022. Efektivitas Pemberian Kombinasi Pisang Ambon [Musa Paradisiaca Var. Sapientum] dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pinolosian. In: *E-PROSIDING Seminar Nasional 2022 ISBN: 978623 934571 6*. p. 74–85.
3. Putri P. Purnama Eka Sari W. Andini I. 2023. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal Midwifery*; 11(2):280–8.
4. Hasanah Z. Zakiyah M. Suhartin S. 2024. Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet

Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pujer. *Cermin Jurnal Penelitian*;8(1):229–40.

5. Lutbis AA. Ratnasari F. 2020. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*;9(1):1–11.
6. Mawaddah S. Noorjanah M. 2020. Efektifitas Pemberian Tablet Fe Dan Jus Pisang Ambon Dengan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin. In: *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*. p. 36–42.
7. Safitri AY. Ginting ASB. Rini AS. 2024. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Pmb A Kota Sukabumi Tahun 2024. *J Sci Res Dev*. 2024;6(2):381–91.
8. Prianti AT. 2024. Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Jus Pisang Ambon Terhadap Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Galesong. *Litera Abdi Jurnal Pengabdian Masyarakat*;1(1).
9. Sari DKP. 2024. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Pisang Ambon Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Trimester III. *Preventif Jurnal Kesehatan Masyarakat*;15(3):192–210.
10. Siregar NY. Noya F. Candriasih P. 2022. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. *Poltekita Jurnal Ilmu Kesehatan*;16(2):157–63.
11. Aisya MW. Pakaya S. Tamara T. 2021. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Madu Jurnal Kesehatan*;8(2):45–56.
12. Hardiani H. Choirunissa R. Rifiana AJ. 2020. Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmu Kesehatan*;12(2):149–58.
13. Dewi LP. Darmi S. Rini AS. 2024. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon dan Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Ringan di PMB N Bogor. *Jurnal Penelitian Inovasi*;4(2):563–600
14. Norfitri R. Rusdiana R. 2023. Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*;11(1):25–30.
15. Sulung N. Najmah N. Flora R. Nurlaili N. Slamet S. 2022. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Telenursing*;4(1):28–35.
16. Purwandari A. Lumy F. Dalema A. 2019. Pemanfaatan Jambu Biji Merah Dan Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil. *JIDAN Jurnal Ilmu Bidan*;7(1):29–37.
17. Lestari S, Inti S. 2020. Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon dan Madu terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Mrican Kota Kediri. *Java Health Journal*;6(1).
18. Widayati E. Aisah S. 2021. Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*;2(2).
19. Sinaga R. Sianipar K. 2022. Perbandingan Ubi Jalar Ungu Dengan Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Dunia Gizi*;5(1):30–5.