

GAMBARAN PERILAKU IBU HAMIL DALAM MENGGUNAKAN TABLET FE DAN DIET KAYA ZAT BESI

Novtri Indriana Lase¹, Widia Lestari², Sri Wahyuni³

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Riau

Email: novtriindrianalase11@gmail.com

Abstract

During pregnancy, anemia is one common nutritional problem occurring in pregnant women, and one way to treat it is by consuming Fe tablets and applying iron-rich diet. This study aimed at determining pregnant women behavior toward Fe tablet consumption and iron-rich diet. This study applied simple descriptive research design using cross sectional approach. 35 respondents took part in this study, selected using inclusion criteria with total sampling. The data was collected using questionnaire. The results showed that most respondents (42 respondents, 84%) were in the age 20-35 (productive age); 28 respondents (56%) had tertiary education; 30 respondent (60%) were unemployed; 31 respondents (62%) had multigravida pregnancy; 36 respondents (72%) delivered fewer less than twice; 43 respondents (86%) did not experience miscarriage, 23 respondents (46%) were in their 3rd (third) trimester; 28 respondents (56%) had normal hb level, 26 respondents (52%) showed positive behavior of Fe table consumption; and 28 respondents (56%) showed negative behavior of rich on diet. Most of the pregnant women showed negative behavior in consuming Fe tablets and iron rich diet. For this reason, it is important for pregnant women to improve the behavior of consuming Fe tablets and a diet rich in iron so that the iron consumed can be absorbed better so that the health problems of pregnant women can be resolved.

Keywords: Fe tablets, pregnant women, rich in iron diet.

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, pemenuhan asupan makanan yang bergizi sangatlah penting untuk perkembangan janin dan kesehatan ibu. Gizi yang tidak tercukupi dengan baik pada ibu hamil dapat mengalami gangguan sehingga berakibat pada kesehatan ibu dan calon bayi. Salah satu masalah gizi yang sering muncul adalah anemia (Lynch, 2011).

Anemia pada kehamilan biasanya disebabkan karena kekurangan zat besi. Hal ini bisa terjadi, sebelum hamil ibu sudah menderita anemia atau selama hamil ibu kekurangan zat besi dalam nutrisi. Saat masa hamil tambahan zat besi sangat diperlukan sebelum masa kehamilan, jika kekurangan akan mengakibatkan zat besi yang ada tidak memenuhi untuk campuran haemoglobin disebabkan pada makanan terjadi defisiensi besi (Proverawati, 2013). Zat besi adalah mineral yang penting untuk tubuh dalam pembentukan eritrosit. Zat besi juga merupakan suatu komponen dalam pembentukan haemoglobin (Kemenkes RI, 2015). Menurut Dinas Kesehatan 2016 Kebutuhan zat besi untuk ibu hamil yaitu rata-rata 800 miligram yang terdiri dari 500 mg dipakai untuk menaikkan massa hemoglobin maternal dan 300 miligram bagi janin serta

plasenta. Kekurangan zat besi adalah pemicu terjadinya anemia.

Menurut riset Ebuy et al (2017) mengatakan bahwa prevalensi anemia dinegara maju sebesar 18% dinegara maju serta 56% di negara berkembang. Prevalensi anemia yang terjadi pada masa kehamilan diperkirakan 57,1% Afrika, Asia 48,2%, Amerika 24,1%, serta Eropa 25,1% (Salmarianty, 2012). Kejadian anemia di Indonesia tergolong tinggi di beberapa daerah seperti Bali, Sumatera Utara dan Sumatera Selatan, hal ini dikarenakan > 40% ibu hamil mengalami anemia (Widiasih dkk, 2019). Kejadian anemia di Riau tahun 2018 sebanyak 84, 21% (Kemenkes RI, 2018). Data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 3.974 orang.

Banyaknya ibu hamil yang mengalami insiden anemia merupakan persoalan yang sedang dihadapi pemerintah Indonesia (Kemenkes RI, 2014). Anemia dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi kesehatan ibu dan janin, yaitu menambah cacat dan kematian anak dan ibu (Oliver & Olufunto, 2012). Salah satu program pemerintah dalam mengatasi preventif dan pengendalian yang paling efisien adalah memberikan kepada ibu hamil tablet zat besi. Depkes tetap melakukan

program tersebut dengan membagikan tablet Fe selama 90 hari sebanyak 1 tablet perhari kepada ibu hamil (Depkes RI, 2017). Meskipun pemerintah sudah membuat program membagikan tablet Fe masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia, sama halnya di Puskesmas yang akan dilakukan penelitian yang angka anemianya masih tinggi dan juga sudah diberikan tablet Fe kepada ibu hamil namun dari hasil survey, angka kejadian anemia di Puskesmas Payung Sekaki, Puskesmas Rejosari, Puskesmas RI Sidomulyo tidak mengalami penurunan.

Berdasarkan data uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang gambaran perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet fe dan diet kaya zat besi dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet zat besi dan diet kaya zat besi. Manfaat dari penelitian ini adalah Bagi pengembangan ilmu keperawatan Ilmu Keperawatan hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi sumber informasi tentang gambaran perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet fe dan diet kaya zat besi. Bagi masyarakat hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya ibu hamil tentang praktik mengkonsumsi tablet fe dan diet kaya zat besi.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Deskriptif Sederhana* yang tujuannya untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tentang rerata suatu variabel dengan pendekatan *Cross Sectional* (Dahlan, 2010). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Payung Sekaki, Puskesmas Rejosari, Puskesmas RI Sidomulyo. Hal ini dikarenakan berdasarkan data dari dinas kesehatan ke tiga Puskesmas tersebut menunjukkan prevalensi ibu hamil yang tertinggi dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariate.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	(N)	(%)
Usia		
Resiko tinggi (<20)	0	0
Usia produktif (20-35)	42	84
Resiko tinggi (>35)	8	16
Total	50	100
Pendidikan		
SD	0	0
SMP/MTS	2	4
SMA/SMK	20	40
Perguruan Tinggi	28	56
Total	50	100
Status Pekerjaan		
Bekerja	20	40
Tidak Bekerja	30	60
Total	50	100
Jumlah Kehamilan		
Primigravida (1)	19	38
Multigravida (>1)	31	62
Total	50	100
Jumlah Kelahiran		
<2	36	72
≥2	14	28
Total	50	100
Jumlah Keguguran		
<1	43	86
≥1	7	14
Total	50	100
Usia Kehamilan		
Trimester 1	8	16
Trimester 2	19	38
Trimester 3	23	46
Total	50	100
Hb		
Anemia berat (<8)	1	2
Anemia sedang (8-11)	21	42
Normal (>11)	28	56
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 yang terdiri dari 50 responden didapatkan bahwa kategori usia responden sebagian besar berada dalam rentang usia produktif (20-35 tahun) sebanyak 42 orang (84%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden adalah Perguruan tinggi sebanyak 28 orang (56%). Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja sebanyak 30 orang (60%). Karakteristik responden berdasarkan

jumlah kehamilan didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah multigravida (>1) sebanyak 31 (62%). Karakteristik responden berdasarkan jumlah kelahiran responden sebagian besar adalah melahirkan kurang dari 2 sebanyak 36 orang (72%), sebagian besar responden tidak mengalami keguguran sebanyak 43 orang (86%). Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar pada trimester 3 sebanyak 14 orang (49%). Karakteristik responden berdasarkan Hb hasil pemeriksaan terakhir sebagian besar adalah normal (>11) sebanyak 28 orang (56%).

2. Gambaran Perilaku Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian Kategori Perilaku Tablet Fe

<i>Variabel Penelitian</i>	<i>(N)</i>	<i>(%)</i>
Perilaku		
Positif	26	52
Negatif	24	48
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat hasil penelitian perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe terbanyak adalah Positif yaitu 26 responden (52%).

3. Gambaran Perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi Diet Kaya Zat Besi Pada Ibu Hamil

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian Kategori Perilaku Diet Kaya Zat Besi

<i>Variabel Penelitian</i>	<i>(N)</i>	<i>(%)</i>
Perilaku		
Positif	22	44
Negatif	28	56
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat hasil penelitian perilaku diet kaya zat besi pada ibu hamil terbanyak adalah Negatif yaitu 28 responden (56%).

PEMBAHASAN

Mayoritas umur responden berada pada rentang usia produktif (20-35 tahun) sebanyak 42 ibu hamil (84%). Menurut Salawati (2016) Faktor umur merupakan faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil, seorang ibu sebaiknya hamil pada umur 20-35 tahun karena pada umur ini disebut sebagai usia reproduksi dan perlu didukung oleh status gizi yang baik dan dilakukan pemeriksaan kehamilan dengan teratur agar perkembangan janin dapat dipantau. Kehamilan diusia <20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan diusia <20 tahun secara biologis belum optimal emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguguran yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya. Sedangkan pada usia >35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering menimpa diusia ini.

Pada penelitian ini tingkat pendidikan responden terbanyak adalah perguruan tinggi yakni sebanyak 28 responden (56%). Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan di daerah perkotaan yang mana biasanya di daerah perkotaan orang lebih cenderung untuk memperhatikan pendidikan. Menurut Vito, dkk (2015) bahwa pendidikan dikota dengan didesa berbeda jauh. Di daerah perkotaan cenderung lebih maju daripada di daerah pedesaan. Hal ini disebabkan pendidikan di desa tidak begitu maju karena kekurangan sarana dan prasarana yang memadai kemudian ketertinggalan informasi juga merupakan faktor pendorong rendahnya pendidikan. Sementara itu perguruan tinggi akan menentukan sikap, perilaku, tindakan dan aktifitas dalam melakukan sesuatu. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu hamil yang terbanyak adalah perguruan tinggi, tingkat pendidikan reponden mempengaruhi seberapa paham mereka tentang bagaimana cara mencegah dan mengobati anemia sehingga mereka lebih bisa memahami perilaku cara mengkonsumsi tablet Fe dan diet kaya zat besi.

Mayoritas status pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 30 reponden (60%). Hasil ini sejalan dengan penelitian

Wulandini (2020) bahwa hasil penelitian ini juga didapatkan ibu hamil yang tidak bekerja akan patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe ataupun konsumsi makanan yang mengandung zat besi dibandingkan ibu hamil yang bekerja cenderung lebih tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe karena ibu hamil yang tidak bekerja akan mempunyai banyak kesempatan untuk datang dan memeriksakan diri dibandingkan ibu yang bekerja.

Usia kehamilan responden mayoritas berada pada trimester III yaitu 23 responden (46%). Kebutuhan zat besi meningkat pada ibu hamil terutama saat trimester III sehingga menyebabkan ibu hamil pada trimester III lebih rentan mengalami defisiensi Fe disebabkan saat kehamilan terjadi peningkatan volume darah secara progresif mulai minggu ke-6 sampai ke-8 kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke-32 sampai ke-34 dengan perubahan kecil setelah minggu tersebut (Prawirohardjo, 2010).

Hasil penelitian ini bahwa mayoritas Hb pada ibu hamil adalah normal sebanyak 28 responden (56%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktaviani, Makalew dan Solang (2016) terlihat bahwa lebih dari separuh responden dengan Hb normal sebanyak 98 orang (73,1%). Kadar Hb normal lebih banyak terdapat pada ibu yang mengkonsumsi tablet Fe, sebaliknya kadar Hb tidak normal lebih banyak terdapat pada ibu yang tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe.

Berdasarkan penelitian dari 50 responden didapatkan perilaku positif ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 26 responden (52%). Secara keseluruhan perilaku dalam mengkonsumsi tablet Fe sudah menunjukkan hal yang positif namun ada beberapa sikap yang masih belum mendukung untuk perilaku positif seperti ibu hamil yang tidak pernah minum tablet penambah darah bersamaan dengan minum air jeruk/ jus jeruk. Air jeruk mengandung vitamin C, vitamin C berperan meningkatkan absorpsi zat besi dalam usus, serta transportasi besi dari transferrin dalam darah ke ferritin dalam sussum tulang, hati, dan limpa. Vitamin C mereduksi besi ferri menjadi ferro dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi bila

diperlukan. Absorpsi besi dalam bentuk non hem meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C. Vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari transferrin di dalam plasma ke ferritin hati (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah, dkk (2015) mengatakan selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan vitamin C sebesar 1,1 gr/dL sedangkan selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe sebesar 0,2 gr/dl. Artinya, dengan adanya vitamin C didapatkan kadar Hb ibu hamil yang lebih tinggi daripada hanya mengkonsumsi tablet Fe.

Perilaku negatif ibu hamil yang tidak pernah mengkonsumsi tablet Fe sebelum makan dan ibu hamil yang tidak pernah minum tablet darah saat perut kosong. Tingkat keasaman dalam lambung ikut mempengaruhi kelarutan dan penyerapan zat besi didalam tubuh. Suplementasi zat besi lebih baik dikonsumsi pada saat perut kosong atau sebelum makan, karena zat besi akan lebih aktif diserap apabila lambung dalam keadaan asam (ph rendah) (Arisman, 2010). Perilaku negatif ini disebabkan oleh pengetahuan ibu hamil yang rendah terhadap cara mengkonsumsi tablet Fe, ibu hamil yang mengabaikan dan tidak memperdulikan cara mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini sejalan dengan penelitian Natalia (2016) bahwa masih terdapat ibu hamil yang tidak mengetahui cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar dan teratur disebabkan oleh pengetahuan dan motivasi ibu hamil yang rendah, serta praktek ibu hamil yang kurang baik. Menurut Noviyana dan Kurniati (2018) responden yang mempunyai perilaku negatif cenderung tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe, perilaku negatif dari responden dengan mengabaikan jadwal mengkonsumsi, cara mengkonsumsi, dosis mengkonsumsi. Perilaku mengkonsumsi tablet Fe pada malam hari menjelang tidur dapat menghindari efek samping dari mengkonsumsi tablet Fe seperti muntah dan mual, dan juga mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan jus jeruk ataupun air putih

Berdasarkan penelitian dari 50 responden didapatkan perilaku negatif diet kaya zat besi pada ibu hamil sebanyak 28 responden (56%). Beberapa perilaku diet kaya zat besi pada ibu hamil yang masih belum

mendukung untuk perilaku positif seperti ibu hamil yang jarang mengonsumsi daging dalam seminggu. Menurut asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang perekonomiannya rendah jarang mengonsumsi daging disebabkan harganya yang lebih mahal dan tidak terjangkau, ibu hamil lebih memilih bahan makanan yang lebih murah dan mudah didapat. Hal ini sejalan dengan penelitian Beard (2016) bahwa hanya sedikit wanita hamil di negara berkembang seperti Indonesia yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan melalui makanan sehari-hari, karena sumber utama zat besi yang mudah diserap oleh tubuh (besi heme) yaitu protein hewani seperti ikan dan daging yang relative mahal harganya dan belum sepenuhnya terjangkau oleh masyarakat. Sumber baik besi adalah makanan seperti daging, ayam, dan ikan sumber baik lainnya adalah telur.

Pengetahuan yang kurang tentang anemia mempunyai pengaruh terhadap perilaku kesehatan khususnya ketika seorang wanita pada saat hamil, akan berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang anemia berakibat pada kurangnya perilaku konsumsi makanan yang mengandung zat besi selama kehamilan yang dikarenakan oleh ketidaktahuannya (Maulidanita dan Raja, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku positif ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebesar 52%, perilaku negatif ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebesar 48%. Sedangkan perilaku positif diet kaya zat besi pada ibu hamil sebesar 44%, dan perilaku negatif diet kaya zat besi pada ibu hamil sebesar 56%. Maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak sebagian ibu hamil yang perilaku negatif dalam mengonsumsi tablet Fe dan diet kaya zat besi. Pemberian tablet Fe dan diet zat besi bagi ibu hamil berfungsi untuk mencegah dan mengobati anemia. Untuk itu, penting bagi ibu hamil memperbaiki perilaku mengonsumsi tablet Fe dan diet kaya zat besi agar zat besi yang

dikonsumsi dapat terserat lebih baik sehingga masalah kesehatan ibu hamil dapat teratasi.

SARAN

Disarankan bagi petugas kesehatan memberikan edukasi untuk upaya preventif, kuratif, rehabilitatif pada ibu hamil tentang cara mengonsumsi tablet Fe, cara mengolah makanan yang baik dan mengenai sumber makanan yang mengandung zat besi.

¹**Novtri Indriana Lase:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

²**Dr. Widia Lestari, S.Kp., M. Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

³**Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp. Jiwa, PhD:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., Rahayu, D. E., & Isnaeni, W. D. N. (2015). Perbandingan efek suplementasi tablet tambah darah dengan dan tanpa vitamin c terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1).

Andriani, M., & Wirjatmaji, B. (2012). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Gramedia

Amir, S., Susetyowati, & Farmawati, A. (2018). Karakteristik social demografi dan konsumsi zat besi pada ibu hamil berdasarkan data diet total di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(2).

Arisman, (2010). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Beard, J. L. (2016). Iron requirements in adolescent females. *J Nurt*, 130, 440-2.

Dahlan, S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian*

- kedokteran dan kesehatan, edisi 5.* Jakarta: salemba Medika.
- Departemen Kesehatan RI. (2017). *Profil kesehatan indonesia tahun 2016*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2018). *Profil kesehatan*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat .(2016). *Profil kesehatan provinsi jawa barat tahun 2016*.
- Ebuy, Y., Alemayehu, M., Mitiku, M., & Goba, G. K. (2017). Determinants of severe anemia among laboring mothers in Mekelle city public hospitals, Tigray region, Ethiopia. PLOS ONE, 12(11), e0186724. doi:10.1371/ journal.pone.0186724.
- Kemenkes RI. (2014). *Profil kesehatan indonesia tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: KemenkesRI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesian Tahun 2017*.
- Lynch, S, R. (2011). *Why nutritional iron deficiency persists as a worldwide problem*. J Nutr 141:763S-768S.
- Maulidanita, R., & Raja, S. L. (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).
- Natalia, L. (2016). Hubungan kepatuhan ibu hamil trimester III dalam mengkonsumsi tablet fe dengan kejadian anemia. *Jurnal Kampus Stikes*, 5(11).
- Noviyana, A., & Kurniati, C. H. (2018). Hubungan pengetahuan sikap dan perilaku ibu hamil terhadap ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dipuskesmas purwokerto barat banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 3.
- Oktaviani, I., Makalew, S., & Solang, S, D. (2016). Profil hemoglobin pada ibu hamil dilihat dari beberapa factor pendukung. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1).
- Oliver, E. & Olufunto, K. (2012). *Management of Anaemia in Pregnancy*. In:Silvenberg, D. Anemia. Intech, 233-244. doi:10.5772/ 28646.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu kebidanan edisi ke-4*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati,A. (2013). *Anemia dan anemia kehamilan*. .Yogyakarta: Nuha Medika
- Roosleyn, I. P. T. (2016). Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3).
- Salawati, L. (2016). Hubungan usia paritas dan pekerjaan ibu hamil dengan bayi berat lahir rendah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(3).
- Salmarianty. (2012). Faktor- faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas gajah mada tembilahan kabupaten indragiri hilir tahun 2012. Jakarta: FK UI.
- Sindhu , P. (2014). *Yoga untuk kehamilan edisi yang diperkaya sehat, Bahagia, dan penuh makna*. Bandung: Qanit

- Utomo, A. P. W., Nurdianti, D. S., & Padmawati, R. S. (2015). Rendahnya asupan zat besi dan kepatuhan mengkonsumsi tablet besi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran Banyumas. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 3(1).
- Vito, B., Krisnani, H., & Resnawaty, R. (2015). Kesenjangan pendidikan desa dan kota. *Jurnal Universitas Padjajaran*, 2(2).
- Widiasih, R., Utari, A. D., Jayanti, T. N., Ardiyanti, A., Sari, R. I., & Siska, G. A. (2019). Factors associated with anemia among pregnant women in indonesia: a systematic review. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1).
- Wulandini, P. (2020). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet fe di wilayah puskesmas ri karya wanita pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 14(2).