



Pengaruh Kombinasi Jus Bayam dan Tomat terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse

Nurul Imamah^{1*}, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, ITSK RS Dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Email: nurulimamah512@gmail.com¹, tutrayani@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi: nurulimamah512@gmail.com

Abstract. Low hemoglobin levels or anemia is a danger sign in pregnancy that is influenced by iron deficiency factors. If not immediately treated, it will cause serious complications such as babies born with low birth weight, premature birth, and impaired child development. For mothers, this condition triggers postpartum hemorrhage and postpartum depression. Non-pharmacological therapy that can be given is consuming spinach which is very high in iron, then combining it with tomatoes which contain vitamin C to help optimal absorption. This study aims to determine how the effect of the combination of spinach & tomato juice on Hb levels of pregnant women in the third trimester. Quantitative method, using a pre-experimental design, one group pretest and posttest approach. A population of 61 people, a sample of 20 respondents was obtained with a purposive sampling technique. Respondents were given a combination of spinach and tomato juice as much as ± 200 cc per day for seven consecutive days with consumption once a day. The results of the data analysis explained that $p < 0.05$, so the conclusion is Hypothesis 1 is accepted and Hypothesis 0 is rejected. Previously, the average Hb was 9.9 g/dL, then increased to 12.03 g/dL, with a significant increase of 2.1 g/dL. Therefore, it can be concluded that consuming spinach and tomato juice has an effect on increasing Hb levels in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Hemoglobin; Iron; Spinach; Tomato; Vitamin C.

Abstrak. Kurangnya kadar hemoglobin atau anemia merupakan tanda bahaya dalam kehamilan yang dipengaruhi oleh faktor defisiensi zat besi. Jika tidak segera ditangani, akan menimbulkan menyebabkan komplikasi serius seperti bayi yang lahir dengan berat badan rendah, bayi lahir prematur, serta gangguan tumbuh kembang anak. Bagi ibu, kondisi ini memicu perdarahan pascapersalinan dan depresi pascamelahirkan. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan yaitu mengkonsumsi sayur bayam yang didalamnya sangat tinggi zat besi, kemudian mengkombinasikan dengan sayur tomat yang mengandung vitamin C dalam membantu penyerapan secara optimal. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari kombinasi jus bayam & tomat terhadap kadar Hb wanita hamil trimester III. Metode kuantitatif, memakai desain pre-experiment, pendekatan one group pretest and posttest. Populasi sebanyak 61 orang, didapatkan sampel sejumlah 20 responden dengan teknik pengambilan secara purposive sampling. Responden diberikan kombinasi jus bayam dan tomat sebanyak ± 200 cc per hari selama tujuh hari berturut-turut dengan konsumsi 1 kali sehari. Hasil analisis data yang dijelaskan bahwa $p < 0.05$, maka kesimpulannya adalah Hipotesis 1 diterima dan Hipotesis 0 ditolak. Sebelumnya didapatkan rata-rata Hb sebesar 9,9g/dL, kemudian meningkat menjadi 12,03g/dL, dan besar peningkatan Hb yaitu 2,1g/dL. Jadi, dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari mengkonsumsi jus bayam dan tomat dengan terjadinya peningkatan kadar Hb wanita hamil trimester ketiga.

Kata Kunci: Bayam; Hemoglobin; Tomat; Vitamin C; Zat Besi.

1. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan merupakan fase kritis yang memerlukan perhatian khusus terhadap status kesehatan ibu, termasuk pemenuhan kebutuhan nutrisi. Salah satu tantangan kesehatan yang paling umum dialami oleh ibu hamil adalah anemia defisiensi zat besi. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah. Jika tidak ditangani segera, anemia pada ibu hamil dapat memicu berbagai komplikasi serius, seperti gangguan pertumbuhan janin, risiko perdarahan, hingga meningkatkan angka kematian ibu dan bayi.

Berdasarkan data awal di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih memerlukan perhatian khusus. Meskipun penanganan medis standar seperti suplementasi tablet tambah darah (tablet Fe) telah diberikan, peningkatan kadar Hb pada beberapa pasien seringkali berjalan lambat atau tidak mencapai target optimal. Hal ini sering disebabkan oleh efek samping mual yang ditimbulkan oleh tablet Fe, atau kurangnya kepatuhan ibu dalam mengonsumsinya secara rutin.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, diperlukan pendekatan terapi komplementer yang bersifat alami, aman, dan mudah diserap oleh tubuh. Salah satu alternatif yang sangat efektif adalah pemberian kombinasi jus bayam dan tomat. Sayuran bayam dikenal luas sebagai sumber pangan nabati yang kaya akan zat besi dan asam folat, yang sangat esensial dalam pembentukan sel darah merah. Sementara itu, buah tomat kaya akan kandungan vitamin C. Kehadiran vitamin C sangat penting karena berfungsi secara sinergis untuk mempercepat dan mengoptimalkan penyerapan zat besi di dalam saluran pencernaan.

Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan selama 30 hari, sedangkan penelitian ini mengevaluasi efektivitas dari jus bayam+tomat dalam waktu yang lebih singkat yaitu tujuh hari pada kehamilan trimester ketiga. Berdasarkan fenomena dan landasan tersebut, peneliti sangat tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh dari jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III Di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah serangkaian proses konsepsi dan terus berlanjut hingga janin berkembang di dalam rahim dan diakhiri dengan proses persalinan. Proses ini berlangsung selama 40 minggu (Herliani Yulia et al., 2024). Diperlukan skrining dan konseling Hb secara teratur selama kehamilan, sehingga dapat membantu deteksi dini dan memungkinkan intervensi seperti program pemberian tablet Fe, yang secara signifikan meningkatkan kadar Hb wanita hamil, sehingga banyak yang bertransisi dari status anemia menjadi non-anemia (Afrida et al., 2026).

Anemia merupakan turunnya kadar hemoglobin di dalam tubuh yang biasanya ditandai dengan keluhan pusing, mata berkunang, dan sering cepat lelah. Hal ini disebabkan karena tubuh kehilangan jumlah sel darah merah didalam, misalnya dalam kasus perdarahan, kecelakaan, dll. Kadar normal hemoglobin pada ibu hamil adalah $\geq 11,5\text{g/dL}$ (Kemenkes, 2023). Terdapat berbagai faktor penyebab anemia saat kehamilan diantaranya, terjadinya defisiensi zat besi, asam folat, dan juga vitamin B12, kemudian adanya penyakit infeksi, perdarahan, ibu dengan berat badan lebih atau terlalu rendah, dan ibu yang memiliki penyakit

kelainan darah bawaan (Ramadhan et al., 2023). Dampak jangka pendek dari anemia antara lain menurunnya daya tahan tubuh. Sedangkan dampak jangka panjang yang bisa ditimbulkan antara lain, terjadinya perdarahan, stunting, kelahiran lebih awal/premature, berat badan bayi lahir yang terlalu rendah, serta meningkatkan jumlah angka kematian ibu dan angka kematian bayi (Agnes Dewi Astuti, 2025). Efektivitas program intervensi dapat ditingkatkan dengan mengkombinasikan zat besi dan vitamin C, memastikan kepatuhan yang lebih baik, pertimbangan diet yang tepat, dan intervensi pendidikan (Helmyati et al., 2025). Faktor gizi memang sangat penting bagi setiap individu, karena keragaman diet yang tidak memadai dapat dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan terjadinya anemia (Li et al., 2025).

Menurut Riskesdas 2018, Ibu hamil dengan anemia mencakup 48,9%. Pada trimester pertama sebesar 20% ibu hamil dengan anemia. Pada trimester kedua sebesar 10% dan trimester ketiga sebesar 70% (Andarwulan, 2022). Terdapat prevalensi anemia yang tinggi di kalangan wanita hamil seluruh dunia. Anemia ringan merupakan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan anemia sedang dan berat. Dari jumlah tersebut, prevalensi trimester ketiga berada di urutan tertinggi dibandingkan trimester awal dan kedua (Karami et al., 2022). Kejadian tersebut bisa disebabkan karena pada kehamilan trimester awal, pertumbuhan janin masih lambat. Sebaliknya di Trimester akhir kehamilan, janin tumbuh dengan cepat sehingga dibutuhkan banyak zat besi (Basuki et al., 2021).

Bayam mengandung berbagai vitamin penting yang dibutuhkan tubuh, diantaranya, vitamin A berperan dalam kesehatan mata dan kulit, vitamin C, Vitamin K. Bayam juga mengandung mineral seperti zat besi, 100g bayam mengandung 3,9mg zat besi (Setiawan, 2024). Agar penyerapan zat besi lebih optimal, seseorang perlu mengonsumsi vitamin C, sementara sayur yang banyak mengandung vitamin C adalah tomat/*Lycopersicon esculentum* (Arisani & Wahyuni, 2023). 100 gram tomat mengandung sekitar 40 mg vitamin C (9,26). Tomat sumber vitamin C, A, dan K, serta mineral seperti kalium. Tomat juga mengandung senyawa antioksidan seperti likopen, yang diketahui memiliki banyak manfaat kesehatan termasuk kemampuan untuk mencegah kanker dan penyakit kardiovaskuler (Wahyurini, E., 2020).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Wilda, 2022) dengan memberikan jus kombinasi 50gram daun bayam dan 75gram tomat pada responden. Jus tersebut diminum 1 gelas per hari selama 30 hari didapatkan hasil yang sangat efektif terhadap peningkatan kadar haemoglobin wanita hamil.

3. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif, memakai desain pre experiment, pendekatan one group pretest and posttest. Didapatkan sampel sejumlah 20 orang dengan teknik pengambilan secara purposive sampling. Kriteria inklusi antara lain, ibu hamil 28-36 minggu, dalam kondisi sehat, tidak mengalami komplikasi kehamilan serius, kadar hemoglobin 7-11 g/dL, mengonsumsi tablet zat besi dan bersedia mengonsumsi jus kombinasi. Adapun kriteria eksklusi antara lain, ibu hamil dengan penyakit bawaan, hipertensi, atau perdarahan, kadar hemoglobin <7g/dL (memerlukan penanganan medis intensif/transfusi), memiliki alergi terhadap bayam atau tomat, menderita maag akut atau gangguan pencernaan berat lainnya yang menghalangi konsumsi jus.

Instrument yang dipakai adalah pemeriksaan hemoglobin dengan digital Hb meter (Easy Touch GCHb). Pengambilan data menggunakan kuesioner yang mencantumkan hasil pemeriksaan hemoglobin. Sebelum dilakukan penelitian, responden akan diberikan informed consent dan diminta untuk menandatangani bila bersedia ikut serta dalam penelitian. Pada hari pertama, responden diberikan kombinasi jus bayam dan tomat ± 200 cc dengan komposisi (daun bayam 50gr, tomat 75gr, gula pasir dua sendok, 200cc air). Jus tersebut diminum satu kali sehari. Dilanjutkan pada hari kedua dengan cara yang sama sampai hari ke tujuh secara dor to dor. Untuk memastikan kepatuhan 100%, jus dibuat langsung oleh peneliti dan langsung diminum di hadapan peneliti. Evaluasi kadar hemoglobin responden diukur sesudah intervensi pada hari ke delapan. Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, dilanjutkan dengan proses pengolahan data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 April sampai dengan 4 Mei 2026 yang berada di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse, dengan hasil sebagai berikut:

Uji Univariat

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian, didapatkan status responden dalam penelitian ini dimana usia responden dalam kategori ideal 20 s/d 35 tahun sebanyak 20 responden. Status paritas responden dengan primipara sebanyak 9 responden (45%) dan multipara 11 responden (55%). Tingkat pendidikan responden mayoritas memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 16 responden (80%). Status IMT responden mayoritas dengan IMT sedang 11 responden (55%). Kemudian tingkat kepatuhan minum tablet Fe semua responden sebanyak 20 orang (100%) dikategorikan patuh (telah menerima suplemen tablet zat besi (Fe) harian, baik selama

masa kehamilan atau minimal sebanyak 90 tablet dan sudah tercatat di lembar pemantauan TTD di buku KIA).

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	Persentase (%) n=20
Usia:	
<20Tahun	0
20–35 Tahun	20 (100%)
>35 Tahun	0
Paritas:	
Primipara	9 (45%)
Multipara	11 (55%)
Grande Multipara	0
Pendidikan:	
Pendidikan Dasar	0
SMP	2 (10%)
SMA/SMK	16 (80%)
Perguruan Tinggi	2 (10%)
IMT:	
Kurang:<18,5	4 (20%)
Sedang:18,5-24,4	11 (55%)
Lebih: >25,0	5 (25%)
Kepatuhan minum tablet Fe:	
Tidak patuh	0
Patuh	20 (100%)

Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa kelompok sebelum intervensi terdapat 55 % responden dengan anemia ringan dan sisanya 45% responden dengan anemia sedang. Setelah dilakukan intervensi hasil pemeriksaan hemoglobin responden menunjukkan hasil normal yaitu $\geq 11,5$ g/dL sebanyak 20 responden.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin.

Intervensi	Hemoglobin	Jumlah Reponden	Presentase (%)
Pretest	Anemia Ringan	11	55
Pretest	Anemia Sedang	9	45
Posttest	Normal	20	100

Nilai Hb sebelum dan sesudah Intervensi

Dari hasil penelitian, didapatkan data responden sebelum diberikan intervensi, rata-rata kadar hemoglobin 9,9g/dL, kadar minimum 8,5g/dL dan kadar maksimum 10,9g/dL. Sedangkan nilai kadar hemoglobin setelah dilakukan intervensi rata-rata 12,03g/dL, kadar minimum 11,5g/dL, kadar maksimum 12,5 g/dL.

Tabel 3. Nilai Hb sebelum dan sesudah Intervensi.

Hemoglobin	N	Minimum	Maximum	Mean
Pretest	20	8.5	10.9	9.920
Posttest	20	11.5	12.5	12.030

Uji Normalitas

Pada uji normalitas diperoleh nilai $p=0,200$ untuk *pretest-posttest*. Artinya data tersebut berdistribusi normal atau p lebih dari 0,05.

Tabel 4. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.

No	Variabel	N	Df	Sig
1	Pretest-Posttest	20	20	0.200

Analisis Bivariat

Uji Paired Samples Test

Dari analisis data yang dijelaskan *p-value* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi jus bayam dan tomat sebesar $p < 0,05$. Artinya hipotesis 1 diterima dan hipotesis 0 ditolak.

Tabel 5. Uji Paired Samples Test.

No	Hemoglobin	N	t	Confidence Interval	Mean Difference	Mean	SD	Sig.
1	Pretest-Posttest	20	-14.177	95%	-2.1100	0.1488	0.6656	0.000

Kadar Hb Sebelum & Sesudah Intervensi

Penelitian dilakukan di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse, diketahui rata-rata kenaikan kadar hemoglobin sebesar 2,1g/dL. Peningkatan tersebut terjadi berkat sinergi zat gizi di dalam tomat dan bayam. Bayam banyak mengandung zat besi, sementara tomat kaya akan vitamin C yang secara kimiawi mereduksi dan mengikat zat besi agar mudah diserap oleh usus. Disamping itu, responden mengonsumsi makanan tinggi protein hewani (seperti hati ayam, daging merah, telur dan ikan) pada setiap waktu makan utama atau dibagi dalam porsi makan tiga kali sehari.

Asupan zat besi yang cukup, terutama dari daging, unggas, dan makanan laut, sangat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi anemia, karena makanan-makanan ini kaya akan

bentuk zat besi heme yang mudah diserap oleh tubuh (Piskin et al., 2022). Menurut (Safitri et al., 2025) keteraturan mengonsumsi tablet Fe juga berpengaruh besar terhadap meningkatnya kadar hemoglobin. Berdasarkan hasil skrining, responden tidak memiliki status inflamasi dan infeksi. Dapat dipastikan bahwa peningkatan kadar hemoglobin secara signifikan setelah pemberian jus bayam dan tomat murni dipengaruhi oleh asupan zat besi dan vitamin C yang terkandung di dalamnya. Responden diarahkan membatasi konsumsi teh dan kopi untuk menghindari penghambat penyerapan. Kemungkinan juga terdapat kontribusi dari kepatuhan minum tablet Fe, status gizi ibu yang baik serta kepatuhan responden minum jus kombinasi bayam dan tomat.

Bayam mengandung mineral seperti zat besi, kalsium(Ca), magnesium(mg). Zat besi inilah yang berperan dalam pencegahan anemia, sedangkan Vitamin C pada tomat mengubah Fe^{3+} menjadi Fe^{2+} yang lebih mudah terserap di dalam usus, sehingga meningkatkan bioavailabilitas zat besi dari bayam. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan (Yuliana & Pertiwiwati, 2021), ditemukan manfaat dari mengonsumsi jus bayam dan tomat, kadar hemoglobin meningkat setelah mengkonsumsinya secara teratur selama 2 minggu. Sebelumnya juga dilakukan penelitian oleh (Djela, 2025) yang menyimpulkan kadar hemoglobin meningkat setelah mengonsumsi jus bayam dan tomat secara rutin selama 2 minggu.

Asumsi peneliti mengenai nilai kadar hemoglobin, terjadinya perubahan yang signifikan setelah mengonsumsi jus kombinasi bayam dan tomat selama tujuh hari secara rutin. Kombinasi ini sangat efektif untuk mengatasi anemia karena bayam kaya akan zat besi untuk pembentukan Hb, sedangkan kandungan vitamin C dalam tomat secara sinergis membantu penyerapan dengan optimal.

Desain penelitian ini *one-group pretest-posttest* tanpa menggunakan kelompok kontrol sehingga tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi faktor luar yang memengaruhi peningkatan hemoglobin. Peningkatan hemoglobin dapat dipengaruhi pula oleh konsumsi tablet Fe. Penelitian mengenai pengaruh jus bayam dan tomat di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil.

Pengaruh Mengonsumsi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat

Dari analisis data yang dijelaskan p-value pretest dan posttest sebesar 0,000 atau p kurang dari 0,05. Maka terdapat pengaruh dari mengonsumsi jus bayam dan tomat dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil TM III di Klinik Utama Rawat Jalan Narcisse.

Menurut Kemenkes RI, kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat hingga 2x lipat menjadi sekitar 800 mg selama masa kehamilan. Dari total tersebut, 300mg dibutuhkan untuk

janin, 500mg untuk pembentukan sel darah merah ibu (Ika Azdah Murniati, 2024). Pencegahan dan penanganan kasus anemia pada wanita hamil dapat diatasi mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Baik dari protein hewani atau yang disebut zat besi heme maupun protein nabati/zat besi non-heme. Ditambah lagi dengan vitamin C agar penyerapan lebih optimal (Deng et al., 2023). Fakta ini sejalan dengan penelitian (Imania & Rahmah, 2021) yang menyatakan adanya keterkaitan mengkonsumsi jus bayam+tomat dengan meningkatnya kadar Hb pada ibu hamil. Kadar Hb meningkat menjadi 10,1 g/dL setelah mengkonsumsi jus bayam dan tomat secara rutin selama satu minggu. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh (Suci Rahmadheny, 2024), menyimpulkan rata-rata kadar Hb responden sebesar 10,608 mg/dl, kemudian meningkat menjadi 11,917 mg/dl setelah mengkonsumsi jus bayam+tomat.

Asumsi peneliti mengenai efektivitas jus bayam dan tomat didasarkan pada sinergi zat besi dengan vitamin C. Bayam kaya akan zat besi dalam pembentukan sel darah merah, sedangkan tomat mengandung tinggi vitamin C yang secara krusial mengikat serta mempercepat penyerapan zat besi tersebut di dalam saluran cerna. Dalam penelitian ini terdapat kelompok sebelum intervensi sebanyak 11 responden menderita anemia ringan (55%) dan 9 responden anemia sedang (45%). Kelompok sesudah intervensi, hasil pemeriksaan hemoglobin responden menunjukkan hasil normal yaitu di atas $\geq 11,5$ mg/dL sebanyak 20 responden. Peningkatan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil dalam 7 hari dapat dicapai secara efektif melalui perbaikan asupan nutrisi, kandungan zat besi pada bayam dan kandungan vitamin C pada tomat berfungsi mengoptimalkan penyerapan, menghindari penghambat penyerapan seperti membatasi konsumsi teh dan kopi, kepatuhan minum tablet Fe serta efektivitas waktu istirahat yang mendukung metabolisme tubuh ibu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perubahan kadar hemoglobin yang signifikan setelah mengkonsumsi jus kombinasi bayam dan tomat. Kombinasi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam pencegahan dan penatalaksanaan anemia kehamilan. Diperlukan penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya. Terima kasih banyak kepada pembimbing atas waktu, saran, dan bimbingan yang tak ternilai selama proyek penelitian ini berlangsung. Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa arahan yang

jelas dari Anda. Tak lupa, apresiasi setinggi-tinggi saya haturkan kepada seluruh responden, karena tanpa bantuan Anda semua, penelitian ini tidak akan berjalan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Afrida, B. R., Aryani, N. P., Idyawati, S., & Jannati, S. H. (2026). *Deteksi Dini Resiko Kehamilan Dengan Pemeriksaan HB dan Konseling Tanda Bahaya*. 4(2), 439–449. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v4i2.1717>
- Agnes Dewi Astuti. (2025). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal*, 1(2), 29–35.
- Andarwulan, S. dkk. (2022). *Gizi Pada Ibu Hamil*. Media Sains Indonesia.
- Arisani, G., & Wahyuni, S. (2023). Cegah Anemia Dalam Kehamilan. *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Prodi D.III Kebidanan*, 1–13.
- Basuki, P. P., Dewi, I. M., Purwandari, A., & Chasanah, S. U. (2021). Bahan Ajar Anemia Pada Ibu Hamil. *STIKes Wira Husada Kemenristek Dikti*, 1–54.
- Deng, J., Ramelli, L., Li, P. Y., MD, A. E., MD, G. E. U. M. S., & MD, M. A. C. (2023). *Efficacy of Vitamin C with Iron Supplementation in Iron Deficiency Anemia Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006497123076942>
- Djela, A. dan R. M. (2025). *Pengaruh Kombinasi Jus Bayam Hijau dan Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Balisoan*. 4283, 50–54. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Helmyati, S., Lusmilasari, L., Sandhi, A., Hardiyanti, M., Rosilia, G., Rachmawati, Y. N., & Aristyarini, M. (2025). Systematic review on supplementation, fortification, and food-based interventions for preventing iron deficiency anemia in low- and middle-income countries. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 34(1), 10–35. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202502_34\(1\).0002](https://doi.org/10.6133/apjcn.202502_34(1).0002)
- Herliani Yulia, Afriani, R., Sujianti, Khodijah, U. P., Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Pada Kehamilan*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/586308-buku-ajar-asuhan-kebidanan-pada-kehamila-dd8ad591.pdf>
- Ika Azdah Murniati, M. & G. B. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Defisiensi Zat Besi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9074–9081.
- Imania, A., & Rahmah, H. (2021). Administration of Spinach and Tomato Juice to Overcome Nutrition Deficit in third Trimester Pregnant Women with Anemia: Case Study. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 1(2), 54–62. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.940>
- Karami, M., Chalesghar, M., Salari, N., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2022). Global Prevalence of Anemia in Pregnant Women: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 26(7), 1473–1487. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03450-1>
- Kemenkes. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil*. Kementrian Kesehatan RI.

- Li, H., Moosavian, S. P., Ghanbari, N., Mirlohi, S. H., & Rahimlou, M. (2025). Association of dietary diversity and odds of anemia in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Nutrition*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-025-01069-3>
- Piskin, E., Cianciosi, D., Gulec, S., Tomas, M., & Capanoglu, E. (2022). Iron Absorption: Factors, Limitations, and Improvement Methods. *ACS Omega*, 7(24), 20441–20456. <https://doi.org/10.1021/acsomega.2c01833>
- Ramadhan, A. K., Danianto, A., & Cholidah, R. (2023). Anemia in Pregnancy: Cause and Effect. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 464–470. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.6074>
- Safitri, H., Norhapifah, H., Anam, K., Masyita, G., & Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda, I. (2025). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. *Gita Masyita INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 3539–3555.
- Setiawan, M. (2024). *Kesehatan, Menyingkap manfaat tersembunyi dari bayan untuk*. Cahaya Harapan.
- Suci Rahmadheny, D. N. H. (2024). *Pengaruh Terapi Kombinasi Jus Bayam dan Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia*. 2(1), 306–312.
- Wahyurini, E., dan L. (2020). *Teknik Budidaya dan Pemuliaan Tanaman Tomat*.
- Wilda, D. dan I. (2022). Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Endurance*, 7(3), 506–512. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i3.542>
- Yuliana, S., & Pertiwiwati, E. (2021). Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Tomat : Studi Kasus Anemia dalam Kehamilan. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 260–267.