

Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Post Partum

Dewanti R Nusi^{1*}, Rizky Nikmathul Husna Ali², Sri Mulyaningsih³, Levana Sondakh

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

*Corresponding Author: dewantinusi5@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi dimana menurunnya kadar hemoglobin. Salah satu komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah perdarahan post partum, yang dapat disebabkan oleh kondisi anemia pada ibu. Dampak Anemia pasca persalinan sangat signifikan terhadap pemulihan ibu setelah melahirkan, kondisi ini dapat memperlambat proses penyembuhan luka, meningkatkan risiko infeksi, mengurangi produksi ASI, serta menyebabkan kelelahan ekstrem yang mengganggu kemampuan ibu dalam merawat bayi baru lahir. Air kelapa muda bisa dijadikan alternatif alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada ibu *post partum*. Desain yang digunakan yaitu *Quasy Experiment* dengan rancangan *Pre-Post test with control group design*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 ibu nifas yang terbagi menjadi 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok control. Hasil penelitian didapatkan Ibu nifas yang mengalami peningkatan kadar *hemoglobin* sesudah diberikan air kelapa muda sebanyak 10 orang dan yang mengalami penurunan kadar *hemoglobin* sebanyak 6 orang. Nilai *pValue*=0,045<0,05. Kesimpulan : Ada pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* pada ibu *post partum* di Puskesmas Limboto.

Kata Kunci: Air kelapa muda, Hemoglobin, Ibu post partum

ABSTRACT

Anemia is a condition characterized by a decrease in hemoglobin levels. One common complication during the postpartum period is postpartum hemorrhage, which can be caused by anemia of mothers, as it can slow down wound healing, increase the risk of infection, reduce breast milk production, and cause extreme fatigue that interferes with mothers' ability to care for newborns. Young coconut water consumption on increasing hemoglobin levels in postpartum mothers. The design used was a quasi-experiment with a pre-post test and a control group design involving a sample of 32 postpartum mothers divided into 16 intervention and 16 control groups. The result indicated that 10 mothers experienced an increase in hemoglobin levels after being given youngcoconut water, while six mothers experienced a decrease in hemoglobin levels. The p-value obtained was 0.045 < 0.05. Conclusion: young coconut water consumption increased hemoglobin levels in postpartum mothers at Limboto Health Center.

Keywords : *Young coconut water, Hemoglobin, Postpartum mothers.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah sehat atau kadar hemoglobin yang rendah, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius (Dai,2021). Pada ibu nifas, kondisi ini seringkali terjadi dan dapat berlangsung hingga 6 minggu atau 42 hari setelah persalinan (Yuliana &

Hakim, 2020). Salah satu penyebab utama anemia pada masa nifas adalah perdarahan postpartum.

Anemia pada ibu nifas telah menjadi isu kesehatan global yang signifikan. Menurut Organisasi kesehatan Dunia (WHO, 2021), prevalensi anemia pada ibu nifas mencapai 56%. Data survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menunjukkan bahwa angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi,

yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Secara spesifik ,pada tahun 2020, prevalensi anemia di Indonesia pada ibu nifas mencapai 30 % (Sulastri et al., 2023).

Dampak Anemia pasca persalinan sangat signifikan terhadap pemulihan ibu. Kondisi ini dapat memperlambat proses penyembuhan luka, meningkatkan risiko infeksi, mengurangi produksi ASI, serta menyebabkan kelelahan ekstrem yang mengganggu kemampuan ibu dalam merawat bayi baru lahir (Sitepu et al., 2021). Pemerintah Indonesia telah berupaya mengatasi masalah ini dengan menyediakan suplemen zat besi, namun program ini belum sepenuhnya diterima oleh masyarakat. Beberapa ibu enggan mengkonsumsi suplemen tersebut karena efek samping seperti mual dan sembelit, serta adanya mitos bahwa suplemen besi dapat menyebabkan bayi kuning. Hal ini mengakibatkan banyak ibu berhenti mengkonsumsi suplemen yang diberikan. Selain itu, ada juga anggapan di masyarakat bahwa anemia sudah dapat diatasi hanya dengan mengkonsumsi sayuran hijau (Hermawan et al., 2020). Strategi konvensional seperti suplai zat besi sering menghadapi masalah kepatuhan karena efek samping gastrointestinal, serta sering tidak diterima secara optimal oleh ibu pascapersalinan. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk mengeksplorasi intervensi nonfarmakologis lain yang mudah diterima dan aman dikonsumsi masyarakat.

Mengingat pentingnya peran dukungan sosial dalam membantu perempuan mengatasi berbagai tantangan selama masa nifas, peneliti melakukan wawancara dengan 7 orang ibu nifas dikelurahan Hepuhulawa, Kecamatan Limboto pada Desember 2024. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 5 dari 7 ibu nifas yang diwawancara pada hari ke 4 hingga ke 7 nifas menunjukkan gejal yang mengindikasikan anemia. Mereka sering merasa pusing terutms saat berubah posisi dari berbaring ke duduk atau dari duduk ke berdiri. Selain itu, mereka juga merasakan cepat lelah saat melakukan aktivitas ringan seperti menyusui dan menggendong bayi,

serta menunjukkan tanda-tanda fisik seperti konjungtiva dan bibir pucat, kuku jari tangan pucat, dan napas pendek. Mereka juga mengeluhkan detak jantung yang sering berdebar-debar, sulit berkonsentrasi, dan terkadang meras pusing saat menyusui dimalam hari.

Melihat kondisi ini, penelitian sebelumnya oleh Paninsari (2024) telah menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan kadar hemoglobin postpartum. Air kelapa muda dikenal sebagai minuman kaya elektrolit, vitamin, dan mineral penting seperti zat besi, kalium, natrium, kalsium, serta magnesium (Prameswari et al.,2024). Kandungan zat besi dalam air kelapa mencapai 0,2mg/100ml, yang berperan penting dalam membantu produksi hemoglobin. Selain itu, kandungan asam laurat dan vitamin C dalam air kelapa juga membantu penyerapan zat besi dan mendukung regenerasi sel darah merah (Singh et al., 2017). Dengan mempertimbangkan potensi manfaat air kelapa muda ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu post partum, sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah anemia yang masih menjadi tantangan di masa nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment (eksperimen semu). Rancangan penelitian yang diterapkan adalah pretest-posttest control group design, dimana dua kelompok yaitu kelompok intervensi 9 (yang mengkonsumsi air kelapa muda) dan kelompok kontrol (Yang tidak mengkonsumsi air kelapa muda), di amati sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang bersalin pada periode oktober-desember 2024 diwilayah kerja puskemas limboto sejumlah 228 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yakni ibu post partum yang berada dalam masa nifas minggu pertemam hingga minggu ke empat dan bersedia mengikuti penelitian serta mengkonsumsi air kelapa sesuai dosis, ibu yang memiliki tekanan darah nirmal 120/80 Mmhh. Kemudian kriteria

eksklusi yang telah ditetapkan adalah ibu yang memiliki penyakit komorbid seperti diabetes melitus atau gangguan ginjal, ibu yang menerima suplemen penambah darah lain selama penelitian, ibu yang alergi terhadap air kelapa serta tidak bersedia menjadi responden. Waktu Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Maret hingga April di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Intrumen yang digunakan untuk pengukuran kadar hemoglobin adalah easy touch HCGB Meter dan strip hemoglobin. Untuk pengambilan sampel darah digunakan lancet, alkohol swab, dan kapas steril. Pengukuran volume air kelapa menggunakan gelas ukur. Pencatatan data dilakukan menggunakan notebook dan formulir observasi. Intervensi menggunakan air kelapa muda sebanyak 250 ml sekali sehari selama 7 hari masa nifas. Teknik Pengambilan data yakni data primer diperoleh langsung dari responden melalui lembar observasi dan pengukuran kadar hemoglobin. Data sekunder diperoleh dari rekam medis dan catatan puskesmas limboto. Data diolah melalui penyuntingan (editing), pengkodean (coding), pemasukan data (entry), dan pembersihan data (cleaning) menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis data dilakukan secara manual dan elektronik. Analisis univariat

digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data dengan statistik deskriptif, tabel, atau grafik. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel dengan uji paired t-test, dengan asumsi data terdistribusi normal. Variabel perancu yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian meliputi pola makan dan asupan nutrisi harian responden, aktivitas fisik dan gaya hidup, kondisi kesehatan lain yang tidak terdeteksi, faktor genetik dan riwayat keluarga, penggunaan suplemen atau obat-obatan lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik umur responden dalam suatu penelitian. Dari data yang diperoleh, baik kelompok kintervensi dan kontrol mayoritas responden berada dalam rentang usia tidak beresiko (20 hingga 35 tahun), yang mencakup 87,5% pada kelompok intervensi dan 68,8% pada kelompok kontrol. Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden pada kelompok intervensi dengan pendidikan rendah yang mencakup 93,7% dan pada kelompok kontrol masing-masing 50%.

Dalam aspek pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (IRT) baik kelompok intervensi maupun kontrol dengan persentase sebesar 93,7% pada kelompok intervensi dan 81,2% pada kelompok kontrol. Adapun paritas responden baik kelompok intervensi dan kontrol mayoritas multipara dengan 62,5%. Persalinan normal dan SC baik pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 50%.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karaktersitk	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi (n)	Percentase (%)	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Umur				
Tidak beresiko (20-35 Tahun)	14	87,5	11	68,8
Beresiko (<20 dan >35 Thaun)	2	12,5	5	31,3
Total	16	100	16	100
Pendidikan				
Tinggi	1	6,3	8	50
Rendah	15	93,7	8	50
Total	16	100	16	100
Pekerjaan				
IRT	15	93,7	6	37,5
Pekerja	1	6,3	10	62,5
Total	16	100	16	100
Paritas				
Primi	6	37,5	6	37,5
Multi	10	62,5	10	62,5
Total	16	100	16	100

Kadar Hb	Mean	Selisih Rerata	T test	p value
Intervensi	12,4	0,3	0,031	0,031
Kontrol	12,1			
Jenis persalinan				
Persalinan normal		8		50
Persalinan SC		8		50
Total		16		100
				16
				100

*Sumber: Data Primer, 2025

1. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hemoglobin Ibu Post Partum	Intervensi				Kontrol			
	Pre (Sebelum)		Post (Sesudah)		Pre (Sebelum)		Post (sesudah)	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Hb <11gr/dl	9	56,25%	0	0%	2	12,5%	5	31,25%
Hb ≥11 gr/dl	7	43,75%	16	100%	14	87,5%	11	68,75%
Total	16	100%	16	100%	16	100%	16	100%

Tabel 2 menunjukkan distribusi kadar hemoglobin ibu Post partum pada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Masing-masing kelompok terdiri dari 16 responden.

Pada Kelompok Intervensi, sebelum diberikan intervensi terdapat 9 responden (56,25%) memiliki kadar hemoglobin <11 gr/dl dan 7 responden (43,75%) dengan kadar hemoglobin ≥11 gr/dl.

Sementara itu, pada kelompok kontrol terdapat 2 responden (12,5%) dengan kadar hemoglobin <11 gr/dl dan 14 responden (87,5%) dengan kadar hemoglobin. Namun setelah periode observasi terjadi penurunan kadar hemoglobin <11 gr/dl meningkat menjadi 5 orang (31,25%), sedangkan responden dengan kadar hemoglobin ≥11 gr/dl menurun menjadi 11 orang (68,75%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil uji Paired T-Test

Tabel 3 menunjukkan Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu post partum pada responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan rata-rata kadar HB dari 11,5 menjadi 12,4 dengan p value 0,045 (<0,05) yang artinya terdapat Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu post partum. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata kadar HB

dari 12,5 menjadi 12,1 dengan p value 0,056 (>0,05) yang artinya tidak terdapat Pengaruh konsumsi air

Kadar Hb	Pretest Mean (SD)	Posstest Mean (SD)	Selisih Mean (CI 95%)	T test	p value
Intervensi	11,5 (1,324)	12,4 (1,017)	0,9 (-1,614- 0,022)	0,031	0,045
Kontrol	12,5 (1,454)	12,1 (1,248)	-0,4 (-0,012- 0,887)	0,031	0,056

kelapa terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu post partum.

Tabel 4 menunjukkan perbedaan rerata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok kontrol dan intervensi, bahwa terdapat perbedaan tapi tidak terlalu signifikan dan praktis rata-rata peningkatan nilai pretest dan nilai posttest pada kelompok intervensi dibandingkan rata-rata kelompok kontrol, selisih rerata 0,3 dengan p value 0,031 (p<0,05) dengan tingkat kepercayaan 95%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian, pemebrian air kelapa muda berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu post

partum. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan rerata kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai $p=0,031$ ($p<0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang bermakna. Dengan demikian, pemberian air kelapa muda dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologi untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu post partum. ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu post partum. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan di Puskesmas Limboto, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi ibu post partum di wilayah lain yang memiliki karakteristik demografis, sosial ekonomi, dan budaya yang berbeda. Kedua, penelitian ini lebih fokus pada pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap peningkatan kadar hemoglobin, sehingga belum sepenuhnya mampu mengendalikan seluruh faktor perancu yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin. Bagi ibu nifas disarankan mengkonsumsi air kelapa muda untuk mengatasi dehidrasi, membantu pemulihan pasca melahirkan, mendukung produksi ASI, dan sebagai antioksidan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aksara, P. T. B. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
<https://books.google.co.id/books?id=wY18fEAAAQBAJ>
- Ali, R. N. H., Katili, D. N. O., & Umar, S. (2020). Jenis Persalinan Terhadap Kejadian Post Partum Blues. *Kepo*, 1(1), 38–43.
- Andolina, N., Heppy Rina, M., A'yun, S. Q., Machria, R., Ida, S., Zeny, F., Karim, A., Muhamimin, G., Caraka, L. D., & Alfiansyah, M. R. (2023). *Buku Ajar Remaja SI Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama Group.
<https://books.google.co.id/books?id=IMjCEAAAQBAJ>
- Anita, N., Raehan, Prastiwi, R. S., Rosmayanti, L. M., Masruroh, Nurafifah, D., Stellata, A. G., Desi, E., Chris, S., & Meyliya, Q. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui: Konsep, Faktor, dan Tantangan*. Kaizen Media Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=lALkEAAQBAJ>
- Badriyah, S. (2021). Kerangka konseptual: pengertian, tujuan, dan cara membuat. In *Gramedia.com*.
- Batmomolin, A., Gasper, I., Montol, A. B. M., Kirana, D. N., Lubis, A. D., Hayai, N., Nurdahliana, Oktalia, J., & Legi, N. N. (2023). *BUNGA RAMPAI NIFAS*. Media Pustaka Indo.
<https://books.google.co.id/books?id=aRfkEAAAQBAJ>
- Dai, N. F. (2021). *ANEMIA PADA IBU HAMIL*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=nX4xEAAQBAJ>
- Damalita, A. F., Hubaedah, A., Iriyani, N. F., Fajrin, D. H., Widjayanti, Y., M, R. F., W, M. L. I., & Jayanti, N. (2022). *KETIDAKNYAMANAN DAN KOMPLIKASI YANG SERING TERJADI SELAMA PERSALINAN DAN NIFAS*. Rena Cipta Mandiri.
- Harita. (2023). *Harita 1 ITKeS Muhammadiyah Sidrap, Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan Kebidanan*. 2.
- Hasan, I. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik (Edisi Kedua)*. Bumi Aksara.
<https://books.google.co.id/books?id=ROSCEAAAQBAJ>
- Herawati, I., Rahmawati, N. D., Nastiti, S., & Lola, V. D. (2022). *Deteksi Dini Komplikasi dan Kegawatdaruratan Ibu Nifas*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=2WucEAAQBAJ>
- Hermawan, D., Abidin, Z., & Yanti, D. (2020). Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 149–154.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1557>
- IB, M., & Ketut, W. Y. I. (2022). Gambaran Komposisi Mineral Air Kelapa (Cocos nucifera L.) Dari Berbagai Tingkat Kematangan Sebagai Sumber Larutan Elektrolit. *Prosiding SINTESA*, 5(2002), 395–400.
- Indonesia, mentri K. (2024). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 6 Tahun 2024. In *Kementerian Kesehatan*.
- Indrianita, V., Bakoil, M. B., Fatmawati, E., Widjayanti, Y., Nurvitriana, N. C., & Ningrum, N. P. (2022). *Kupas Tuntas Seputar Masa Nifas dan Menyusui serta Penyulit/Komplikasi yang*

CEAAAQBAJ

- Badriyah, S. (2021). Kerangka konseptual: pengertian, tujuan, dan cara membuat. In *Gramedia.com*.
- Batmomolin, A., Gasper, I., Montol, A. B. M., Kirana, D. N., Lubis, A. D., Hayai, N., Nurdahliana, Oktalia, J., & Legi, N. N. (2023). *BUNGA RAMPAI NIFAS*. Media Pustaka Indo.
<https://books.google.co.id/books?id=aRfkEAAAQBAJ>
- Dai, N. F. (2021). *ANEMIA PADA IBU HAMIL*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=nX4xEAAQBAJ>
- Damalita, A. F., Hubaedah, A., Iriyani, N. F., Fajrin, D. H., Widjayanti, Y., M, R. F., W, M. L. I., & Jayanti, N. (2022). *KETIDAKNYAMANAN DAN KOMPLIKASI YANG SERING TERJADI SELAMA PERSALINAN DAN NIFAS*. Rena Cipta Mandiri.
- Harita. (2023). *Harita 1 ITKeS Muhammadiyah Sidrap, Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan Kebidanan*. 2.
- Hasan, I. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik (Edisi Kedua)*. Bumi Aksara.
<https://books.google.co.id/books?id=ROSCEAAAQBAJ>
- Herawati, I., Rahmawati, N. D., Nastiti, S., & Lola, V. D. (2022). *Deteksi Dini Komplikasi dan Kegawatdaruratan Ibu Nifas*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=2WucEAAQBAJ>
- Hermawan, D., Abidin, Z., & Yanti, D. (2020). Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 149–154.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1557>
- IB, M., & Ketut, W. Y. I. (2022). Gambaran Komposisi Mineral Air Kelapa (Cocos nucifera L.) Dari Berbagai Tingkat Kematangan Sebagai Sumber Larutan Elektrolit. *Prosiding SINTESA*, 5(2002), 395–400.
- Indonesia, mentri K. (2024). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 6 Tahun 2024. In *Kementerian Kesehatan*.
- Indrianita, V., Bakoil, M. B., Fatmawati, E., Widjayanti, Y., Nurvitriana, N. C., & Ningrum, N. P. (2022). *Kupas Tuntas Seputar Masa Nifas dan Menyusui serta Penyulit/Komplikasi yang*

- Sering Terjadi.* Rena Cipta Mandiri.
<https://books.google.co.id/books?id=yPqBEAAQBAJ>
- Indriyani, E., Sari, N. I. Y., & Herawati, N. (2023). *Buku Ajar Nifas Diii Kebidanan Jilid Iii.*
- Kesehatan, P., Gorontalo, P., Kesehatan, D., & Gorontalo, P. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2023 Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.*
- Prameswari, S., Herdiani, I., Solihatin, Y., Badrulin, U., & Nurlina, F. (2024). *The Effect of Giving Young Coconut Water on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of Urug Public Health Center , Tasikmalaya City.* 6(2), 320–325.
- Profil Kesehatan Gorontalo 2022. (2022). *Profil Kesehatan Gorontalo 2022.*
- Putri, C. (2025). *digilib . uns . ac . id.* 2009, 40–44.
- Putrianti, B., Muslihah, L., Sari, D. N., Batmomolin, A., Zaen, N. L., K. Keintjem, F., & Claudia, J. G. (2023). *BUNGA RAMPAI PATOLOGI MASA NIFAS.* Media Pustaka Indo.
<https://books.google.co.id/books?id=dxflkEAAAQBAJ>
- Qurrotunnufus, P., Faridi, A., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2025). *Hubungan Asupan Protein Hewani , Aktivitas Fisik , dan Pengetahuan dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri SMAN 27 Jakarta.* 4(1), 7–13.
- Santoso, A. (2022). Universitas Binawan. *Repository.Binawan.Ac.Id*, 1–120.
<https://repository.binawan.ac.id/739/1/KEPERA WATAN-2019-VERAWATI OCTAVIA-repo.pdf>
- Sari, S. A., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.169>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Ramadhan, D. C. (2023). Penatalaksanaan Anemia Pada Ibu Nifas Melalui Terapi Pemberian Buah Naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Media Informasi*, 19(1), 75–79.
<https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.173>
- Yahya. (2024). *Infotek : Jurnal Informatika dan Teknologi Pengaruh Pendidikan Terhadap Tingkat Kesehatan Masyarakat Kecamatan Suragala Kabupaten Lombok Timur Menggunakan Algoritma Random Forest Masyarakat Suralaga memiliki karakteristik hidup yang berbeda-beda antara yan.* 7(2).
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=PZgMEAAQBAJ>
- Sugiyono, 2020, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta, Cv.Bandung
- Supranto, J..*Teknik Sampling : Untuk Survei Dan Eksperimen / J. Supranto, M.A .2020*