

**PENGARUH KONSUMSI BUAH PISANG AMBON (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) TERHADAP ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**  
*(Influence of Consumption of Ambon Banana (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) To Anemia in Trinnester I Pregnant Woman)*

**Ristu Wiyani, Ika Puspitasari**

Email : [rishtwo\\_20@yahoo.com](mailto:rishtwo_20@yahoo.com), [Ika474930@gmail.com](mailto:Ika474930@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Anemia in pregnant women is a condition of decreased hemoglobin levels below normal. Based on data obtained at the Puskesmas Perawatan Simpang Empat registered there were 16 pregnant women who have anemia. The purpose of this study to determine the influence of consumption of ambon bananas to anemia in trimester I pregnant women in health center Simpang Empat.*

*The design of this study was Pre Experimental with one group pretest and posttest. The sample in this study were 16 trimester I pregnant women by using total sampling.*

*The result of study was Wilcoxon test that obtained p value <0,05 (0,001) it means there was influence of consumption of ambon banana to anemia in trimester I pregnant woman.*

*The conclusion of this study, there was influence of consumption of ambon banana to anemia in trimester I pregnant women. It is recommended in pregnant woman to overcome anemia by consuming 2 pieces of ambon banana in a day.*

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

**PENDAHULUAN**

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar *hemoglobin*, *hematokrin* dan jumlah *eritrosit* dibawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurangnya zat besi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia karena kekurangan zat besi (Manuaba, A, 2011).

Kebutuhan zat besi ibu selama kehamilan adalah 900 mg besi, diantaranya 300 mg untuk janin plasenta dan 500 mg untuk penambahan *eritrosit* ibu, serta 100 mg untuk janin. Itulah ibu hamil membutuhkan 2-3 mg zat besi tiap hari (Wiknjosastro, H, 2009).

Anemia pada kehamilan masih merupakan masalah utama di dunia hingga saat ini. Menurut *World Health*

*Organization* (WHO) (2011) anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika kadar Hb (*hemoglobin*) di dalam darah kurang dari 11 g/dl. Angka kejadian anemia di seluruh dunia cukup tinggi dan terjadi hampir di seluruh negara. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (WHO, 2011).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan serius yang memerlukan perhatian khusus karena dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu serta dapat memengaruhi *pregnancy outcome*.

Suatu penelitian memperlihatkan perubahan konsentrasi Hb sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Pada trimester I, konsentrasi Hb tampak menurun, kecuali pada perempuan yang telah memiliki kadar Hb rendah ( $< 11,5$  g/dl)(Prawirohardjo, 2009). Anemia pada ibu hamil sangat berbahaya karena dapat menyebabkan : *abortus*, kehamilan *premature*, *molahidatidosa*, *hiperemesis gravidarum*, dan perdarahan *antepartum*. Disamping itu akan mempengaruhi kualitas hidup dari sang ibu. Ketika ibu hamil mengalami anemia akan membuat lemas, sering mengantuk, pusing, jantung berdebar-debar, mata berkunang-kunang dan bahkan bisa sampai pingsan.

Di Asia Tenggara (ASEAN), sebanyak 232.000 ibu meninggal setiap tahun karena komplikasi *maternal*, artinya terdapat 1 kematian ibu setiap 2,3 menit. Tujuh *factor* kematian *maternal* di Asia antara lain: kehamilan *ektopik* dan komplikasi lain 15%, *Anemia* 13%, *Hipertensi* dalam kehamilan 9%, persalianan *obstuktif*, *abortus* 6%, *infeksi* 12%, serta perdarahan 31% yang disebabkan oleh *retensio plasenta*, *atonia uteri*, dan *plasenta* yang tidak segera ditangani (Depkes RI, 2014). *Sustainable Development Goals* (SDGs) bahwa target sistem kesehatan nasional yaitu pada *goals* ke 3 menerangkan bahwa pada 2030 mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2015).

Menurut profil kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2016 yaitu sebanyak 58,9%(Depkes Prov Kal-Sel, 2016). Menurut profil kesehatan di Kabupaten Tanah Bumbu jumlah ibu hamil dengan anemia ringan (8-11 gr/dl) sebanyak 2,021 (23,2%) dan anemia sedang ( $< 8$  gr/dl) sebanyak 148 (8,5%) ibu dari data 14 puskesmas di Kabupaten Tanah Bumbu(Dinkes Kab Tanah Bumbu, 2017).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Maret 2018 di

Puskesmas Perawatan Simpang Empat pada tahun 2017 didapatkan data ibu hamil sejumlah 776 (67,6%) Ibu hamil dengan anemia ringan (8-11 gr/dl) sebanyak 246 (21,4%) dan anemia sedang ( $< 8$  gr/dl) sebanyak 18 (7,8%). Pada Periode 1 Januari sampai 8 Februari Tahun 2018 ada sejumlah ibu hamil sebanyak 128 orang (100%) ibu hamil dengan anemia sebanyak 68, anemia (8-11 gr/dl) sebanyak 62 orang (48,43%), dan anemia ( $< 8$  gr/dl) sebanyak 6 orang (4,68%). Jadi masih banyaknya ibu hamil dengan anemia sebanyak 68 orang di Puskesmas Perawatan Simpang Empat (Puskesmas Perawatan Simpang Empat).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil di Posyandu desa Sarigadung di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat didapatkan 8 ibu hamil yang mengalami tanda gejala anemia (pusing, badan terasa lemas, *conjungtiva* anemis dan tidak bersemangat melakukan aktivitas) dan 2 ibu hamil yang tidak mengalami tanda gejala anemia. Ibu mengatakan pada saat pemeriksaan hanya diberikan tablet penambah darah, vitamin dan konseling untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan untuk menambah kadar Hb.

Pencegahan anemia dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia(Magfiroh, 2013). Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia(Sunarjono, 2008).

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia(Fitrianiingsih, 2012).

Selain itu pisang ambon juga mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin. Kandungan nutrisi inilah yang bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak. Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh(Wardani, 2014).

Penelitian tentang pemberian buah pisang ambon belum pernah dilakukan dipuskesmas Tanah Bumbu salah satunya Puskesmas Perawatan Simpang Empat, kebanyakan tindakan yang dilakukan pada ibu hamil trimester I untuk mengatasi anemia yaitu hanya diberikan tablet penambah darah, vitamin dan konseling agar mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan saja, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuktikan penelitian tentang pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat“.

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Proses penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei - 5 juni 2018.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *One Group Pre Test Post Test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami anemia di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu pada bulan Mei-Juni 2017 yang berjumlah 48 ibu hamil.

Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini berjumlah 16 sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan menentukan sampel sesuai dengan *kriteria inklusi dan kriteria eksklusi*.

Adapun *instrumen* untuk penelitian ini menggunakan Hb digital.

Analisis penelitian terdiri dari analisis univariat dan bivariat, untuk menguji hipotesis menggunakan *uji statistic nonparametrik* yaitu uji *Wilcoxon test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Anemia pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Buah Pisang Ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)di Puskesmas Perawatan Simpang Empat

No	Pre Test	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Anemia Ringan	4	25
2	Anemia Sedang	10	62
3	Anemia Berat	2	13
	Total	16	100%

Berdasarkan tabel 5.6 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan buah pisang ambon sebagian besar (62%) responden mengalami anemia sedang.

Tabel 5.7Distribusi FrekuensiAnemia pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Buah Pisang Ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)di Puskesmas Perawatan Simpang Empat

No	Pre Test	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Tidak Anemia	9	56
2	Anemia Ringan	5	31
3	Anemia Sedang	2	13
	Total	16	100

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa sesudah diberikan buah pisang ambon sebagian besar (56%) tidak mengalami anemia.

Tabel 5.8 Analisis Hasil Penelitian Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) Terhadap Anemia pada Ibu Hamil Trimester

No	Tingkat Anemia	Sebelum		Sesudah		P value
		Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	
1	Tidak Anemia	0	0	9	56	0,00 1 (<0,05)
2	Anemia Ringan	4	25	5	31	
3	Anemia sedang	10	62	2	13	
4	Anemia Berat	2	13	0	0	
	Total	16	100	16	100	

Berdasarkan tabel 5.6 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan buah pisang ambon responden sebagian kecil (25%) mengalami anemia ringan, hampir sebagian besar (62%) responden mengalami anemia sedang, dan sebagian kecil (13%) mengalami anemia berat. Setelah diberikan buah pisang ambon diketahui bahwa responden sebagian besar (56%) tidak mengalami anemia, hampir setengahnya (31%) mengalami anemia ringan. Dan sebagian kecil (13%) responden mengalami anemia sedang. Uji yang digunakan adalah uji alternatif *wilcoxon* didapatkan nilai P value (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,001 (<0,05) artinya ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil trimester I. Oleh karena itu H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap anemia pada ibu hamil trimester I. Uji alternatif *wilcoxon* digunakan untuk menguji beda mean peringkat (data ordinal) dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda *meanperingkat pre test* dan *post test*) sehingga harus dilakukan uji alternatif menggunakan uji *wilcoxon*

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Pada awal sebelum diberikan buah pisang diketahui bahwa seluruh responden yang mengalami anemia (100%), responden responden sebagian kecil (25%) mengalami anemia ringan, hampir sebagian besar (62%) responden mengalami anemia sedang, dan sebagian kecil (13%) mengalami anemia berat.

Anemia didefinisikan sebagai rendahnya kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah sesuai batas yang direkomendasikan. Anemia gizi merupakan kekurangan zat besi dalam tubuh, merupakan masalah gizi yang paling tinggi di Indonesia, selain itu mempengaruhi pembentukan *hemoglobin* yaitu besi, protein, vitamin C, Piridoksin, vitamin E (Almatsier, 2009). Anemia Gizi Besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar besi dalam darah. Semakin berat kekurangan zat besi yang terjadi akan semakin berat pula anemia yang diderita (Gibney, 2008).

Tujuan dari mengonsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) adalah untuk meningkatkan kadar Hb sehingga tidak terjadi anemia pada ibu hamil trimester I. Terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Secara umum, dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb adalah mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan daging (Sunarjono, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar Hb setelah diberikan buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*). Sebagian besar responden tidak mengalami anemia (56%), hampir setengahnya mengalami anemia ringan (31%), dan sebagian kecil mengalami anemia sedang (13%).

Sunarjono (2008) menyebutkan bahwa dengan mengonsumsi 2 buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk mengatasi anemia. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa setiap 1 buah pisang ambon (100 gram) mengandung zat besi 0,5 mg yang dapat meningkatkan kadar Hb.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Dewi RK, 2013) ada pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Balowetri Kota Kediri tahun 2016.

Menurut peneliti diketahui bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini, menunjukkan H0 ditolak dan H1 diterima, maka dinyatakan ada pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu kecukupan besi dan metabolisme besi dalam tubuh. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang

ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Dewi RK (2013) dengan judul pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil trimester I berdasarkan hasil uji analisis dengan uji *Wilcoxon*, didapatkan hasil nilai  $Z = -3,357$  dan  $p = 0,001$  dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dapat dikatakan bahwa  $p \text{ value} < \alpha$  yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima maka ada pengaruh pemberian buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Balowetri Kota Kediri tahun 2016.

Menurut peneliti diketahui bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini, menunjukkan H0 ditolak dan H1 diterima, maka dinyatakan ada pengaruh pemberian buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu kecukupan besi dan metabolisme besi dalam tubuh. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Alini (2015) dengan judul pengaruh konsumsi buah pisang ambon

terhadap penurunan tekanan darah pada klien lansia dengan *hipertensi* sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah yang menyatakan bahwa hasil penelitian diketahui bahwa tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi* sedang di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru mengalami penurunan setelah diberikan konsumsi 3 buah pisang ambon (420gr) / hari, dimana sebelum diberikan konsumsi buah pisang ambon rata-rata tekanan darah sistolik responden 167 mmHg dan setelah diberikan konsumsi pisang ambon rata-rata tekanan darah lansia penderita *hipertensi* adalah 153,14 mmHg, pada pengukuran tekanan darah diastolik sebelum diberikan konsumsi pisang ambon didapatkan rata-rata 92 mmHg dan setelah diberikan konsumsi pisang ambon rata-rata tekanan darah diastolik adalah 82 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi 3 buah pisang ambon perhari berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi*.

Menurut peneliti pisang ambon juga mengandung serat yang dapat meningkatkan penyerapan mineral dalam system pencernaan. Penurunan asam lambung pada usia lanjut menyebabkan penurunan penyerapan mineral. Pisang ambon banyak mengandung serat sehingga kalium, kalsium dan magnesium dapat diserap secara baik sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan kadar Hb ibu hamil trimester I sebelum diberikan buah pisang ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)berjumlah 16 responden, didapatkan 4 responden mengalami anemia ringan, 10 responden mengalami anemia sedang, 2 responden mengalami anemia berat, maka setelah diberikan buah pisang ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)terdapat peningkatan kadar Hb yaitu sebanyak 9 responden tidak mengalami anemia, 5 responden mengalami anemia

ringan, 2 responden mengalami anemia sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan buah pisang ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)hampir sebagian kecil (25%) responden mengalami anemia ringan, sebagian besar (62%) mengalami anemia sedang, dan sebagian kecil (13%) mengalami anemia berat.
2. Sesudah diberikan buah pisang ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)sebagian besar (56%) responden tidak mengalami anemia, hampir setengahnya (31%) mengalami anemia ringan, dan sebagian kecil (13%) mengalami anemia sedang.
3. Ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon(*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*)terhadap anemia pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2018..

## SARAN

1. Bagi Puskesmas  
Penelitian ini diharapkan memberi masukan pada pelayanan kesehatan di Puskesmas dan di Posyandu Ibu hamil untuk memberikan penyuluhan manfaat buah pisang ambon yang dapat meningkatkan kadar Hb dengan cara yang sangat mudah.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmokologis yang diberikan oleh tenaga kesehatan pada pasien untuk meningkatkan kadar Hb pada saat pelayanan kesehatan.

3. Bagi Responden  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai terapi non-farmakologis terhadap anemia pada ibu hamil dan dapat menambah wawasan mengenai manfaat buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap anemia pada ibu hamil trimester I sehingga mengurangi terapi farmakologis yang dapat memberikan efek pada ibu dan janin.
4. Bagi STIKES Darul Azhar Batulicin  
Sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait terapi non farmakologis terhadap anemia pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan cara yang sangat mudah.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan dapat mengembangkan apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, selain itu peneliti selanjutnya harus dapat mengontrol variabel perancu seperti makanan yang dikonsumsi responden misalnya sayur-sayuran dan hati ayam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alini. (2015). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai Riau*.
- Almatsier S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi RK. (2016). *Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowetri*. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.4 No.1 Februari 2017.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu. (2017). *Data Jumlah Ibu Hamil Dengan Anemia 2017*. Dinkes Tanbu.
- Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2016*. Dinkes Provinsi Kalsel: Banjarmasin.
- Fitrianingsih, Sri dan Leni P. (2012). *Uji Efek Hipoglikemik Air Kulit Buah Pisang Ambon Putih (Musa (AAA Group) ) Terhadap mencit Model Hiperglikemik Galur Swiss Webster*. Prosiding SnaPP2012: Sains, Teknologi, dan Kesehatan.
- Gibney, Michael J. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maghfiroh, A. (2013). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Lansia Diabetes*. Skripsi UNIMUS, 11.
- Manuaba IBG. (2012). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan Keluarga Berencana*. EGC: Jakarta.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Sunarjono, Hendro. (2008). *Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Wiknjosastro H. (2009). *Ilmu Kandungan Edisi 2*. EGC: Jakarta.
- World Health Organization. (2011). Diakses pada tanggal 28 Februari 2018, dari.