

KETERAMPILAN PEMBUATAN DIMSUM SAYUR BAYAM SEBAGAI MAKANAN PENDAMPING TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DALAM UPAYA PENGURANGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Qonita Huwaida^{1*}, Rafi Abrar Pratama², Nik'mah Cahyaning Tyas³, Anisa Putri Utami⁴, Athania Diva Casimira⁵, Millah Kamilah⁶, Nimas Ayu Anggraeni⁷, Dheonita Marsyanda Rofifah⁸, Rona Fariza⁹, Afifah Putri Rejeki^{10*}, Nabila Anindita Nareswari¹¹, Rizki Amalia Putri Nurdita¹², Wachidah Yuniartika¹³, Noor Alis Setiyadi¹⁴

^{1,2,3,4,13}Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
^{5,6,14}Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
^{7,8,9}Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
^{10,11,12}Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
*Email: j310210183@student.ums.ac.id

Abstrak

Anemia adalah masalah umum yang sering terjadi pada remaja putri yang sedang menstruasi, terutama karena kurangnya asupan zat besi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan remaja putri di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo tentang anemia melalui edukasi kesehatan dan workshop pembuatan dimsum bayam sebagai pendamping tablet Fe. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*/FGD). Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2024 di Balai Desa Klaseman dan dihadiri oleh 34 peserta yang terdiri dari remaja putri dan kader posyandu. Kegiatan dimulai dengan pengisian presensi dan *pre-test* untuk mengukur keterampilan awal peserta tentang anemia. Edukasi kesehatan mengenai bahaya anemia kemudian disampaikan melalui ceramah, diikuti dengan demonstrasi pembuatan dimsum bayam. Setelah itu, peserta melakukan *post-test* dan berpartisipasi dalam FGD untuk mendiskusikan pengetahuan yang baru mereka peroleh. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan peserta. Sebelum edukasi, 33,3% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, sedangkan setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 79,2%. Selain itu, keterampilan peserta dalam membuat dimsum bayam sebagai makanan pendamping tablet Fe juga meningkat secara signifikan, dengan semua peserta berhasil memahami dan mempraktikkan teknik pembuatan dimsum yang benar. Kesimpulannya, pendekatan edukasi kesehatan yang disertai dengan workshop praktis terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja putri terkait pencegahan anemia. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar edukasi kesehatan tentang pentingnya konsumsi zat besi dilakukan secara berkala dan melibatkan lebih banyak remaja serta kader posyandu.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi kesehatan; Dimsum bayam; Remaja putri; Tablet Fe.

Abstract

Anemia is a common issue frequently occurring in menstruating adolescent girls, primarily due to insufficient iron intake. This community service activity aimed to enhance the skills of adolescent girls in Klaseman Village, Gatak District, Sukoharjo Regency about anemia through health education and a workshop on making spinach dimsum as a supplement to Fe tablets. The methods used included lectures, demonstrations, and Focus Group Discussions (FGD). The community service was conducted on July 3, 2024, at the Klaseman Village Hall and attended by 34 participants consisting of adolescent girls and posyandu cadres. The activity began with attendance registration and a pre-test to measure the participants' initial skills about anemia. Health education on the dangers of anemia was then delivered through a lecture, followed by a demonstration of making spinach dimsum. Afterward, participants took a post-test and participated in an FGD to discuss the new knowledge they had acquired. The results of the activity showed a significant increase in the participants' knowledge and skills. Before the education session, 33.3% of participants had good knowledge about anemia, whereas after the education, this figure increased to 79.2%. Additionally, the participants' skills in making spinach dimsum as a food supplement to Fe tablets also significantly improved, with all participants successfully understanding and practicing the correct techniques for making dimsum. In conclusion, the approach of health education accompanied by practical workshops proved effective in enhancing the skills of adolescent girls regarding anemia prevention. For the sustainability of the program, it is recommended that health education on the importance of iron intake be conducted periodically and involve more adolescents and posyandu cadres.

Keywords: Anemia; Health education; Spinach dimsum; Adolescent girls; Fe tablets.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan permasalahan yang paling banyak dihadapi oleh remaja putri yang mengalami menstruasi. Mengingat salah satu penyebab penyakit ini adalah kurangnya pengetahuan konsumsi zat besi (1). Keadaan dimana darah memiliki kadar yang rendah yang menyebabkan proses penghantaran oksigen ke seluruh tubuh terganggu (2).

Anemia banyak diderita oleh wanita yang secara biologis setiap bulan mengalami menstruasi sehingga kebutuhan zat besi harus seimbang. Remaja putri atau usia produktif berumur 15-49 tahun adalah orang paling berisiko kurang zat besi (3). Anemia pada pasien wanita tidak hamil diklasifikasikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 120 g/L dan kadar feritin dibawah 30 µg/L (4).

Prevalensi kejadian anemia di Indonesia hasil dari Riskesdas tahun 2018, dilaporkan sebesar 27,2% pada wanita, 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% usia 15-24 tahun (5). Kasus ini dikaitkan risiko anemia dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan zat besi dimana sejumlah 8,3 juta remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah .

Meskipun faktor lain, seperti status menstruasi wanita usia subur, masih menjadi perdebatan, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pola makan rendah mikronutrien penting (seperti vitamin B12, folat, dan zat besi) meningkatkan risiko anemia (6, 7). Masyarakat dengan status sosio-ekonomi rendah mempunyai risiko lebih tinggi terkena defisiensi zat besi karena terbatasnya konsumsi makanan kaya zat besi yang mahal dan kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan (2).

Selain menggunakan tablet Fe, konsumsi makanan dengan kandungan zat besi yang sama

merupakan upaya alternatif untuk mencegah anemia. Konsumsi sayur dan buah yang mengandung zat besi antara lain, bayam, brokoli, kacang merah, daging, tahu, ikan, coklat hitam dan masih banyak lagi (8). Sayur bayam adalah bahan makanan dengan kandungan zat besi paling tinggi, setiap 100 gram bayam mentah mengandung 3,5 mg zat besi (9). Penggunaan bayam pada makanan pendamping tablet Fe berupa dimsum memiliki komponen tepung dan bayam yang dievaluasi pengaruhnya terhadap anemia (10,11).

Pada studi pendahuluan yang peneliti laksanakan pada tanggal 24 Juni 2024 terhadap remaja putri di Desa Klaseman yang terletak di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo menjadi subjek intervensi dalam pengabdian masyarakat ini mendapati bahwa tenaga kesehatan dan kader kesehatan mengungkapkan pemberian tablet Fe pada remaja putri menjadi salah satu kegiatan pokok posyandu remaja yang dilakukan di Desa Klaseman. Namun, masih didapati perilaku ketidakpatuhan remaja putri terhadap konsumsi tablet penambah darah.

Hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya tingkat pemahaman remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi zat besi. Oleh sebab itu, perlu dilakukan edukasi kesehatan tentang anemia dan demonstrasi pembuatan makanan berupa dimsum sayur bayam yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan serta pemahaman remaja putri, terkait anemia dan olahan makanan pendamping tablet fe. Kegiatan yang akan dilakukan ini diharapkan menambah jumlah konsumsi zat besi pada remaja putri meningkat dan kejadian anemia dapat dicegah.

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari prodi keperawatan, fisioterapi, kesehatan masyarakat dan ilmu gizi.

Proses edukasi dan demonstrasi pembuatan dimsum telah terlaksanakan pada 3 Juli 2024 yang dihadiri oleh remaja dan kader kesehatan desa Klaseman, Kec. Gatak, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah. Remaja putri di desa tersebut merupakan sasaran utama dalam pemberian workshop ini karena masih kurangnya kepedulian terhadap kesehatan menstruasi. Selain itu, kader posyandu dihadirkan untuk memastikan keberhasilan jangka panjang.

Pada pengabdian masyarakat ini program yang diberikan merupakan mengukur tingkat keterampilan remaja perempuan dan kader kesehatan mengenai anemia, memberikan edukasi kesehatan terkait “Bahaya Anemia” dan workshop pembuatan dimsum sebagai alternatif makanan pendamping lain untuk konsumsi Fe yang diambil dari sayur bayam. Peserta yang hadir berjumlah 24 peserta dan berlokasi di Balai Desa Klaseman, Kec. Gatak, Kab. Sukoharjo. Untuk mendapatkan hasil dan capaian maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan untuk menyiapkan segala bentuk keperluan yang akan

digunakan. Mulai mempersiapkan perizinan tempat, perizinan melakukan kegiatan, studi pendahuluan, koordinasi antar tim dan masyarakat sekitar, serta mempersiapkan materi, media yang akan digunakan untuk mengisi edukasi dan alat dan bahan workshop pembuatan dimsum sayur bayam. Studi pendahuluan pada pengabdian masyarakat kali ini dilakukan dengan memulai observasi lalu dilanjutkan wawancara pada kader kesehatan dan beberapa remaja di desa tersebut. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 12 remaja perempuan yang ada kurang tahu pentingnya konsumsi tablet penambah darah (Fe).

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada 3 Juli 2024 pukul 09.00-12.00 WIB. Kegiatan dihadiri oleh 34 peserta dengan kategori remaja dan kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan dengan memulai dengan pengisian presensi dan *pre-test* keterampilan pembuatan dimsum yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan berbagai metode seperti ceramah, workshop dan sesi *focus group discussion* (FGD). Dalam beberapa metode ini merupakan strategi dari tim pengabdian. Metode penyajian dan demonstrasi keterampilan pembuatan “dimsum sayur bayam” digunakan untuk memberikan dasar pemikiran agar peserta menjadi aktif dalam semua kegiatan. Berikut adalah uraian kegiatan pelaksanaan terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rincian Tahap Pelaksanaan

Deskripsi	1. Pengisian presensi peserta 2. Pembukaan acara oleh MC 3. Menyampaikan tujuan dan maksud dari pertemuan 4. Pengisian Pre-test dan Presensi 5. Menguraikan topik materi “Bahaya Anemia” dan keterampilan pembuatan “Dimsum Sayur Bayam” 6. Demonstrasi pembuatan “Dimsum Sayur Bayam” pendamping tablet Fe
------------------	--

7. *Post test Focus Group Discussion (FGD)*

8. Menyampaikan kesimpulan dan salam penutup

Tahap evaluasi

Tahapan yang dilihat dan dinilai dari dua aspek yaitu evaluasi proses kegiatan dan evaluasi hasil kegiatan. Evaluasi proses dilihat dari tingkat diterimanya kegiatan ini oleh peserta kegiatan. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan *post-test* melalui FGD yang terdiri dari 5 pertanyaan sebagai evaluasi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan dapat dikatakan bahwa kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tersebut berhasil, karena berdasarkan evaluasi hasil terjadi peningkatan keterampilan melalui *post-test* FGD yang dilakukan pada akhir kegiatan. Hal ini dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan keterampilan remaja putri mengenai pentingnya mengkonsumsi zat besi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di Desa Klaseman, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah mengenai kesadaran konsumsi zat besi sebelum dan setelah diberikan penyuluhan serta demonstrasi. Pengabdian ini dilaksanakan di pendopo Kantor Desa Klaseman pada tanggal 3 Juli 2024. Sasaran utama dari penyuluhan dan demonstrasi ini adalah 24 remaja dan kader posyandu yang dipilih sebagai perwakilan dari seluruh dukuh di Desa Klaseman.

Dari total 24 peserta yang hadir, terdiri dari 12 remaja dan 12 kader posyandu. Diharapkan para kader dapat memahami dan menyampaikan pentingnya konsumsi zat besi

kepada para remaja secara lebih luas di posyandu remaja di masa mendatang.

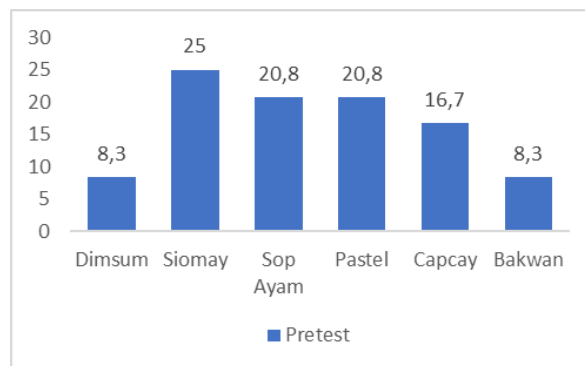
Kegiatan kali ini diawali dengan pemberian kuesioner *pre-test*, penyuluhan mengenai anemia dan demonstrasi pembuatan dimsum sayur yang diikuti dengan praktek secara langsung oleh peserta. Pemberian kuesioner *post-test* dilakukan di akhir kegiatan disertai dengan FGD. Seluruh peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dengan fasilitator yang bertugas sebagai pemantik diskusi. FGD bertujuan untuk mengetahui pengetahuan sasaran setelah menerima materi penyuluhan.

Penyuluhan dan demonstrasi ini telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi zat besi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari hasil *pre-test* yang telah dikerjakan sebelumnya dan dibandingkan dengan hasil *post-test*. Pada hasil *pre-test*, pengetahuan awal peserta masih rendah karena mereka belum memahami dengan baik mengenai anemia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang anemia masih dan perlu untuk ditingkatkan.

Pasca keikutsertaan peserta dalam penyuluhan dan demonstrasi, pengetahuan mereka mengenai anemia mengalami peningkatan. Mereka telah memahami definisi anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab anemia, individu yang beresiko mengalami anemia serta cara pencegahan anemia dengan baik dan benar. Peserta juga telah mengetahui tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan konsumsi makanan kaya zat besi yang diikuti dengan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri.

Selanjutnya, peserta diberi pertanyaan *pre-test* keterampilan dengan menampilkan bahan-bahan masakan seperti ayam, bayam, wortel, tepung terigu, tepung tapioka, bawang putih, garam, lada, kulit pangsit, dan telur. Mereka

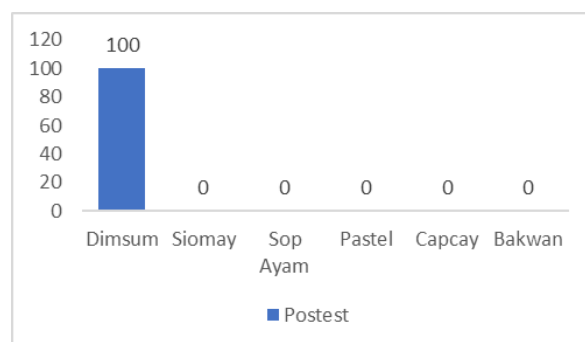
diminta menyebutkan masakan yang bisa diolah dari bahan-bahan tersebut. Pelaksanaan *post-test* berupa FGD, di mana seluruh peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dengan fasilitator yang memimpin diskusi.



Gambar 1. Diagram Hasil *Pre-test* Keterampilan Pembuatan Dimsum

Gambar 1. Hasil *pre-test* keterampilan dari semua responden menunjukkan bahwa dari bahan-bahan yang ditampilkan, 2 orang (8,3%) menjawab masakan dibuat dimsum, 6 orang

(25,0%) menjawab siomay, 5 orang (20,8%) menjawab sop ayam, 5 orang (20,8%) menjawab pastel, 4 orang (16,7%) menjawab capcay dan 2 orang (8,3%) menjawab bakwan.



Gambar 2. Diagram Hasil *Post-test* Keterampilan Pembuatan Dimsum

Gambar 2. Hasil *post-test* keterampilan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) menjawab dimsum. Setelah dilakukan FGD (*Focus Group Discussion*), hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan peserta. Dari total 24 peserta, seluruhnya berhasil menunjukkan pemahaman yang baik mengenai teknik dan proses pembuatan dimsum sayur. Peningkatan

keterampilan yang signifikan ini dapat diatribusikan pada beberapa faktor kunci. Pertama, metode pengajaran yang interaktif dan praktis telah memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga memungkinkan mereka untuk belajar melalui praktik langsung. Kemudian penggunaan bahan-bahan berkualitas dan peralatan yang memadai juga berperan penting dalam hasil akhir yang

memuaskan. Diharapkan dengan latihan secara terus-menerus, peserta dapat menjadi lebih mahir dan percaya diri dalam membuat dimsum

sayur bayam sebagai pendamping tablet tambah darah.



Gambar 3. Demonstrasi Olahan Sumber Zat Besi “Dimsum Sayur”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari penyuluhan, di mana terdapat peningkatan pengetahuan responden dibandingkan sebelum penyuluhan dilakukan (12). Penelitian ini melibatkan pemberian materi edukasi serta demonstrasi tambahan makanan pendamping yang kaya akan zat besi, yang digunakan sebagai pendamping tablet tambah darah.

Peningkatan kesadaran konsumsi zat besi di kalangan remaja perempuan terlihat dari

perubahan positif dalam pengetahuan dan perilaku mereka. Setelah intervensi pendidikan kesehatan, remaja perempuan lebih memahami pentingnya zat besi dalam mencegah anemia dan menunjukkan peningkatan dalam konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Demonstrasi makanan juga membantu mereka mengenali sumber-sumber makanan kaya zat besi yang mudah didapatkan dan dapat dijadikan pendamping tablet tambah darah.



Gambar 4. Hasil Olahan “Dimsum Sayur”

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi praktis efektif dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan terkait konsumsi zat besi pada remaja perempuan dengan risiko anemia di Desa Klaseman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program kerja yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesadaran konsumsi zat besi. Hasil kegiatan menunjukkan peserta kini memahami definisi, tanda gejala, penyebab, serta pencegahan anemia. Peserta juga lebih menyadari pentingnya pola makan yang sehat dan konsumsi makanan kaya zat besi serta TTD. Selain itu, keterampilan dalam pembuatan dimsum sayur juga meningkat, dengan hasil seluruh peserta dapat menjawab dengan benar pada *post-test* setelah dilakukannya demonstrasi yang sebelumnya terdapat jawaban yang beragam pada *pre-test*.

Pre-test keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengetahui bahwa bahan-bahan yang disediakan dapat diolah

menjadi dimsum sayur. Namun, setelah demonstrasi dan praktek langsung, seluruh peserta pada *post-test* berhasil menjawab dengan benar dan menunjukkan pemahaman yang baik tentang proses pembuatan dimsum sayur. Peserta tidak hanya belajar teknik memasak, tetapi juga memahami pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi sebagai pendamping tablet tambah darah. Untuk meningkatkan keberhasilan program pencegahan anemia di Desa Klaseman, disarankan agar edukasi tentang pentingnya konsumsi zat besi dilakukan secara berkala guna memastikan pengetahuan ini tersebar luas kepada remaja dan kader kesehatan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Fakultas Ilmu Kesehatan atas diberikannya kesempatan untuk terjun ke masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Juli-Juli 2024 ini serta fasilitasnya sehingga pengabdian berjalan lancar. Kami juga menyampaikan terima kasih

kepada Kepala Desa Klaseman, Bidan Desa, Kader posyandu, Karang Taruna, Masyarakat Desa Klaseman atas dukungan dan bantuan memberikan kesempatan serta waktu kepada kami sehingga pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indah TA, Putri SC, Rini NS, Hani N, Pertiwi N, Nabila NL. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura. 2024;9(5):889–93.
2. Sigit FS, Ilmi FB, Desfiandi P, Saputri D, Fajarini ND, Susianti A, et al. Factors influencing the prevalence of anaemia in female adolescents: A population-based study of rural setting in Karanganyar, Indonesia. *Clin Epidemiol Glob Heal* [Internet]. 2024 Jan;25(December 2023):101500. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101500>
3. World Health Organization W. Anemia. 2023; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
4. Wen S, Nisenbaum R, Weyand AC, Tang GH, Auerbach M, Sholzberg M. High prevalence of iron deficiency and socioeconomic disparities in laboratory screening of <sc>non-pregnant</sc> females of reproductive age: A retrospective cohort study. *Am J Hematol* [Internet]. 2024 Aug 2;99(8):1492–9. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajh.27352>
5. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas 2018 Nasional [Internet]. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajh.27352>
6. Han X, Ding S, Lu J, Li Y. Global, regional, and national burdens of common micronutrient deficiencies from 1990 to 2019: A secondary trend analysis based on the Global Burden of Disease 2019 study. *eClinicalMedicine* [Internet]. 2022;44(155):101299. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101299>
7. Critchley HOD, Munro MG, Shakur-Still H, Roberts I. Menstruation should not be overlooked in control of anaemia. *Lancet* [Internet]. 2021 Jan;397(10268):26. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32718-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32718-5)
8. Moding K, Lawless M, Barrett K, Ueki M, Forestell C, Johnson S. Iron and Zinc Content of Commercial Infant and Toddler Foods Containing Animal-Source Proteins. *Curr Dev Nutr* [Internet]. 2023 Jul;7:101029. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.101029>
9. Data Komposisi Pangan Indonesia [Internet]. 2018. Available from: https://panganku.org/id-ID/cari_tipe
10. Rohmatika D, Umarianti T. Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *J Kebidanan*. 2018;9(02):165.
11. Ruaida N. Analisa Zat Besi dan Daya Terima Pada Nugget Ikan Tongkol dengan Substitusi Bayam. *Glob Heal Sci*. 2020;5(1):44–9.
12. Astuti DT, Putri R, Lisca SM. Pengaruh Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi, Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kesadaran Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kecamatan Cinere Tahun 2022. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(4):1163–73.