

Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil

The Effect Of Giving Tomato Juice Ssolanum Lycopersicum) on Haemoglobin Level of Pregnant Women

Arini Rahmatika Permana¹, Oktarina Sri Iriani², Dian Purnama Sari³, Sri Hennyati A⁴, Lina Herlina⁵

¹Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Kota Bandung, 40282, arinirahmatika02@gmail.com

²Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Kota Bandung, 40282, oktarina@stikesdhhb.ac.id

³Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Kota Bandung, 40282, dianpurnawa@stikesdhhb.ac.id

⁴Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Kota Bandung, 40282, srihennyati@gmail.com

⁵Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Kota Bandung, 40282, linaherlina24@stikesdhhb.ac.id

Korespondensi Email: arinirahmatika02@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Submitted, 2026-07-20 Accepted, 2026-08-29 Published, 2026-09-28 Keywords: Giving, Tomato Juice, Pregnant Women Kata Kunci: Pemberian, Jus Tomat, Ibu Hamil	Anemia in pregnant women is one of the global health problems that affects both mothers and fetuses, leading to complications such as bleeding, premature birth, and low birth weight. Pregnancy-related anemia is generally caused by iron deficiency and inadequate nutritional intake. One non-pharmacological effort to overcome anemia is the consumption of tomato juice (<i>Solanum lycopersicum</i>), which contains vitamin C and iron. This study aimed to determine the effect of tomato juice administration on hemoglobin levels in pregnant women in Cianjur Regency. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 24 pregnant women selected based on inclusion and exclusion criteria. The study was conducted in May 2025 and analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample T-Test. The results showed that the mean hemoglobin level before the intervention was 11.5 g/dL and increased to 12.1 g/dL after the intervention. The Paired T-Test result showed a p-value of <0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of tomato juice on the increase in hemoglobin levels. This study concludes that tomato juice is effective in increasing hemoglobin levels and can be considered a non-pharmacological alternative to prevent anemia in pregnant women. Abstrak Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak terhadap ibu dan janin,

seperti risiko perdarahan, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Anemia pada kehamilan umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi dan asupan gizi yang tidak memadai. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia secara non-farmakologis adalah dengan konsumsi jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) yang mengandung vitamin C dan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kabupaten Cianjur. Desain penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan one group pre-test and post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 24 responden. Jumlah sampel sebanyak 24 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diikuti sertakan dalam penelitian ini. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III dengan kondisi umum yang stabil, tidak memiliki penyakit kronis seperti diabetes melitus, mengonsumsi tablet Fe secara rutin, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Adapun kriteria eksklusi mencakup ibu hamil yang mengonsumsi suplemen tambahan diluar intervensi penelitian, memiliki alergi terhadap tomat, menderita penyakit tertentu seperti leukemia, autoimun, atau penyakit darah lainnya, serta memiliki riwayat gastritis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 dan dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan kadar hemoglobin sebelum intervensi memiliki rerata 11,5 g/dL dan meningkat menjadi 12,1 g/dL setelah intervensi. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian jus tomat efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat menjadi alternatif intervensi non-obat dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

Pendahuluan

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah global yang beresiko bagi ibu dan janin. *World Health Organization* (WHO) melaporkan prevalensi anemia ibu hamil global sebesar 29,9%, dengan Asia Selatan dan Tenggara sebagai penyumbang terbesar (WHO, 2019). Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa 27,7% ibu hamil mengalami anemia dengan prevalensi tertinggi pada usia 35-44 tahun. Sedangkan di Jawa Barat kasus anemia pada ibu hamil tetap tinggi, termasuk di Kabupaten Cianjur yang menunjukkan tren peningkatan selama tiga tahun terakhir (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Anemia pada ibu hamil yaitu dimana kondisi sel darah merah menurun atau menurunnya kadar hemoglobin, sehingga mengurangi kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke organ-organ vital ibu dan janin (Mahardika, 2024). Hal ini dapat menyebabkan kurangnya zat besi akibat asupan gizi yang tidak adekuat (Soleha, 2024). Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran premature, kematian ibu dan anak, penyakit infeksi, serta dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya (Dai, 2021).

Penanganan umum melalui tablet Fe telah dilakukan secara luas, namun efektivitasnya sering dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan ibu hamil (Irdan & Herman, 2020). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi penting sebagai upaya pelengkap dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Irdan & Herman, 2020). Salah satu alternatif potensial adalah konsumsi jus tomat (*Solanum Lycopersicum*), yang diketahui mengandung vitamin C dan zat besi yang bermanfaat dalam pembentukan hemoglobin dan peningkatan penyerapan zat besi (Soleha, 2024).

Hemoglobin yaitu protein yang terdapat didalam sel darah merah sebagai pigmen pemberi warna merah sekaligus pembawa oksigen dari paru-paru ke seluruh sel-sel tubuh (Widiastuti, 2024). Adapun zat besi sebagai komponen utama dalam pembentukan hemoglobin (Putra, Susanti, Saintika, & 2021, 2021). Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia (Mahardika, 2024; Widiastuti, 2024).

Buah tomat (*Solanum Lycopersicum*) memiliki kandungan zat besi sebesar 0,5 mg per 100 gramnya selain itu buah tomat mengandung vitamin C sebesar 40 mg yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah. Vitamin C berfungsi sebagai agen reduktor yang mengubah Fe^{3+} menjadi bentuk ferro (Fe^{2+}), yaitu bentuk yang lebih larut dalam pH usus dan lebih mudah diserap oleh enterosit (sel penyerap di usus halus) (Widiastuti, 2024).

Beberapa penelitian, melaporkan bahwa konsumsi jus tomat berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada kelompok dengan anemia. Penelitian intervensi pada ibu hamil di Indonesia menunjukkan bahwa pemberian jus tomat setiap hari selama 7 hari mampu meningkatkan rerata kadar hemoglobin sekitar 0,8–1,1 g/dL pada ibu hamil dengan anemia ringan dan menghasilkan perbedaan yang bermakna secara statistik setelah intervensi (Fitrianingsih, Runjati, & Simanjuntak, 2025; Marvia, Eka, & Maulana, 2025; Pardila, Khairati Ulfa, Lestari, 2024)

Studi lain yang membandingkan jus tomat dengan jus sayuran atau buah lain melaporkan bahwa jus tomat memberikan peningkatan hemoglobin yang setara atau lebih tinggi, terutama pada ibu hamil trimester III dan remaja putri dengan anemia defisiensi besi (Ambarwati, Sunarsih, Riyanti, & Astriana, 2024). Kajian literatur terbaru juga menegaskan bahwa kandungan vitamin C, zat besi, dan folat dalam tomat berperan penting dalam meningkatkan pembentukan hemoglobin dan penyerapan zat besi non-heme, sehingga jus tomat layak dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis pendamping suplementasi tablet Fe pada ibu hamil (Rohmah dan Setiawan, 2025; Nugraheni et al., 2024).

Bukti mengenai manfaat jus tomat terhadap kadar hemoglobin semakin kuat, sebagian besar penelitian terdahulu mengombinasikan pemberian jus dengan intervensi lain, seperti suplementasi tablet Fe atau edukasi gizi intensif, sehingga kontribusi jus tomat sebagai intervensi tunggal belum tergambar secara optimal (Retno Ekawati, Indri Sarwili, & Nina Nina, 2024). Penelitian pada ibu hamil trimester akhir di daerah dengan prevalensi anemia yang tinggi masih relatif terbatas, khususnya yang menilai jus tomat sebagai satu-satunya intervensi diet. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini merancang intervensi terstruktur berupa pemberian jus tomat sebanyak 200 ml per hari selama 7 hari berturut-turut pada ibu hamil trimester akhir dengan anemia, menggunakan komposisi 150 gram tomat segar, 140 ml air matang, dan 1 sendok makan gula pasir, sehingga formulasi ini realistis untuk diterapkan di tingkat rumah tangga maupun komunitas sebagai bagian dari upaya penanggulangan anemia.

Survei di Puskesmas Sukanagalih Kabupaten Cianjur pada bulan November 2024, dari 140 ibu hamil terdapat 30 (21,43%) ibu hamil dengan kondisi anemia. Data tersebut sejalan dengan laporan tahunan di Kabupaten Cianjur menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia pada masa kehamilan. Pada tahun 2020 sebanyak 9,69%, tahun 2021 sebanyak 10,16% dan pada tahun 2022 sebanyak 14,11%. Kasus ini cukup tinggi dan perlu diwaspadai pada ibu hamil di Kabupaten Cianjur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar hemoglobin

pada ibu hamil. Hal ini diperlukan sebagai upaya non-farmakologi untuk mengatasi anemia dengan peningkatan kadar hemoglobin.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental dengan jenis rancangan *Pretest-Posttest One Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukanagalih Kabupaten Cianjur. Populasi dalam penelitian ini 24 ibu hamil trimester III. Pengambilan sampel dengan Teknik *Total Sampling* yaitu semua populasi sebanyak 24 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III, mengonsumsi tablet Fe, bersedia mengikuti penelitian, dan tidak memiliki Riwayat kronis yang memengaruhi kadar hemoglobin. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang mengonsumsi suplemen tambahan diluar intervensi penelitian, memiliki alergi terhadap tomat, menderita penyakit tertentu seperti leukemia, autoimun, atau penyakit darah lainnya, serta memiliki riwayat gastritis.

Intervensi dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan pemberian jus tomat yang disediakan oleh peneliti selama 7 hari berturut-turut sesuai SOP yang telah ditentukan. Pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch FORA 6 Plus*. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi pada hari ke-8 (*post-test*).

Peneliti melakukan pemantauan harian untuk memastikan responden mengonsumsi jus sesuai jadwal dan mencatat kepatuhan pada lembar monitoring konsumsi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keluhan atau efek samping selama konsumsi jus tomat. Pada hari ke-8 dilakukan evaluasi dengan pengukuran ulang kadar hemoglobin untuk mengetahui perubahan kadar hemoglobin pasca intervensi.

Data yang diambil yaitu data primer, berdasarkan ukuran sampel kurang dari 50 maka analisis data menggunakan Uji Normalitas dengan Teknik Shapiro-Wilk dengan dasar nilai $\text{sig} > 0,05$ sehingga statistik data menggunakan uji parametrik *Paired Sample T-test* untuk mengetahui adanya perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis Univariat

Rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) di Desa Sukanagalih Kabupaten Cianjur.

Tabel 1. Deskripsi data kadar hemoglobin sebelum pemberian jus tomat

Kadar Hemoglobin	N	X _{min}	X _{max}	Sum	Mean	SD
Pre	24	8.80	14.90	277.10	11.5	1.4

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Sukanagalih sebanyak 24 responden ibu hamil yang sesuai kriteria inklusi & eksklusi menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi jus tomat yaitu 11,5 g/dl, dengan kadar terendah yaitu 8,8 g/dl dan kadar tertinggi yaitu 14,9 g/dl. Terdapat 8 ibu hamil (33,3%) yang mengalami anemia dan 16 ibu hamil (66,7%) memiliki kadar hemoglobin normal. ibu yang mengalami anemia karena kurangnya asupan nutrisi yang mengandung zat besi dan tidak melakukan pemeriksaan yang sesuai dengan anjuran pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC). Selain itu ibu juga tidak mengetahui efek samping anemia pada ibu hamil, ibu tidak mengetahui bahwa anemia sangat berpengaruh pada kehamilan.

Tabel 2 . Deskripsi data kadar hemoglobin sesudah pemberian jus tomat

Kadar Hemoglobin	N	X _{min}	X _{max}	Sum	Mean	SD
Post	24	9.50	14.90	290.40	12.1	1.2

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui rerata kadar hemoglobin setelah diberikan intervensi jus tomat yaitu 12,1 g/dl dengan peningkatan rerata sebesar 0,6–1,2 g/dl, yang mana memiliki kadar terendah yaitu 9,5 g/dl dan kadar tertinggi 14,9 g/dl. Terdapat 3 responden (12,5%) ibu hamil yang mengalami anemia dan 21 responden (87,5%) ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin normal.

Analisis Bivariat

Pengaruh pemberian jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Tabel 3 . Hasil Uji *Paired Sample T-test* pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil

Kadar Hemoglobin	Mean	Std. deviation	95% Confidence Interval Of The Difference		t	Nilai p (sig. 2 tailed)
			Lower	Upper		
Pre – Post	.55417	.27502	-.67030	-.43804	23	<0.001

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikan pemberian jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Desa Sukanagalih Kabupaten Cianjur.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus tomat (*Solanum lycopersicum*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Sukanagalih Kabupaten Cianjur. Sebelum intervensi, rerata kadar hemoglobin ibu hamil adalah 11,5 g/dL dengan 33,3% responden mengalami anemia. Setelah pemberian jus tomat selama 7 hari, rerata kadar hemoglobin meningkat menjadi 12,1 g/dL dan prevalensi anemia menurun menjadi 12,5%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi.

Peningkatan kadar hemoglobin pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi jus tomat efektif sebagai upaya non-farmakologis dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia ringan sebelum intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin hingga mencapai kategori normal, sedangkan ibu hamil dengan anemia sedang mengalami perbaikan kondisi menjadi anemia ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ulfa Khairati dan Devy Lestari (2024) yang melaporkan adanya peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,1 g/dL pada ibu hamil anemia ringan setelah pemberian jus tomat selama 7 hari (Pardila, Khairati Ulfa, Lestari, 2024).

Jus tomat mengandung kandungan vitamin C yang tinggi sehingga dapat membantu penyerapan zat besi dari tablet Fe maupun makanan (Rahayu, Susilo, Andini, Suko, 2024). Sebagian besar kadar hemoglobin ibu hamil terjadi peningkatan, sebagian besar kadar hemoglobin ibu hamil terjadi peningkatan, Ibu hamil yang sebelumnya mengalami anemia ringan, setelah dilakukan intervensi terdapat peningkatan kadar hb

sehingga menjadi normal (Febriyani, Valianda, & Ramadhan, 2024; Nofita, Siallagan, & Yuliyanti, 2019) Adapun ibu hamil yang mengalami anemia sedang, setelah intervensi meningkat menjadi anemia ringan (Lestari, Aulya, & Widowati, 2022). Menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis ini efektif dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil (Aldania, 2024).

Buah tomat (*Solanum Lycopersicum*) memiliki kandungan zat besi sebesar 0,5 mg per 100 gramnya selain itu buah tomat mengandung vitamin C sebesar 40 mg yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah (Krisnanda, 2019). Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan Vitamin C dalam tubuh ibu (Sharma, Khandelwal, Yadav, Ramaswamy, & Vohra, 2021). Vitamin C berperan dalam membantu penyerapan Fe dengan membantu reduksi ferri menuju ferro di dalam usus yang memperlancar penyerapan proses reduksi yang mana proses akan menjadi lebih baik Ketika pH dalam perut semakin asam. Penelitian ini mendukung pada rujukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian jus tomat selama 7 hari mampu meningkatkan kadar Hb secara signifikan, dengan peningkatan rerata sebesar 0,6–1,2 g/dl (Febriyani et al., 2024).

Pemberian jus tomat pada ibu hamil terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis pendukung tablet Fe pada anemia kehamilan. Dalam penelitian di RSUD Ciawi, ibu hamil trimester III dengan anemia yang mendapat tablet Fe plus jus tomat 200 g dua kali sehari selama 14 hari mengalami peningkatan rata-rata Hb dari 9,83 g/dl menjadi 12,91 g/dl, sedangkan kelompok yang hanya mendapat tablet Fe naik dari 9,89 g/dl menjadi 10,60 g/dl. Selisih kenaikan Hb pada kelompok jus tomat mencapai 3,08 g/dl, jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol 0,71 g/dl, dengan uji paired sample t-test menunjukkan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh yang sangat bermakna secara statistik. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang melaporkan bahwa pemberian jus tomat pada ibu hamil trimester III mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan sehingga mengurangi proporsi ibu yang masih tergolong anemia setelah intervensi (Andina, Nirmasari, & Widayati, 2018; Sari, Kartika, Susanti, Rini, Susilo, Jatmiko, 2025).

Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus tomat sangat mungkin terjadi karena kombinasi kandungan vitamin C, zat besi, dan antioksidan dalam tomat yang membantu mengoptimalkan penyerapan besi dan mendukung proses pembentukan sel darah merah. Kondisi ini semakin diperkuat oleh status gizi ibu yang baik, tidak adanya infeksi, serta pola haid yang normal pada responden, sehingga jus tomat layak direkomendasikan sebagai salah satu pilihan intervensi non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian jus tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut. Diharapkan ibu hamil dapat melanjutkan konsumsi jus tomat untuk mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada ketua STIKes Dharma Husada, Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, dosen pembimbing, serta dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Sukanagalih, bidan Koordinator, bidan desa, serta ibu-ibu kader Desa Sukanagalih yang telah mengizinkan, membantu, serta memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Terima kasih yang sebesar besarnya kepada seluruh responden ibu hamil Desa Sukanagalih yang telah bersedia menjadi bagian dari proses penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat serta menjadi upaya Bersama dalam mencegah dan mengatasi anemia pada seluruh ibu hamil di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Aldania, M. (2024). Analysis of Knowledge on The Incident of Anemia in Pregnant. 1 *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7, 1–9.
- Ambarwati, E., Sunarsih, S., Riyanti, R., & Astriana, A. (2024). Pengaruh Jus Tomat terhadap Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Punduh Pedada. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1726–1740. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11355>
- Andina, F. D., Nirmasari, C., & Widayati, W. (2018). Perbedaan Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.104>
- Dai, N. F. (2021). *Anemia pada Ibu Hamil* (1st ed.). Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Febriyani, P. A., Valianda, F., & Ramadhan, A. (2024). Pada Ibu Hamil dengan Anemia Di PMB I. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 884–893.
- Fitrianingsih, U., Runjati, R., & Simanjuntak, B. Y. (2025). Effectiveness of Consuming Thalassa Eggplant and Date Extract in Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2), 351–360. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i2.5527>
- Irdan, & Herman. (2020). Identifikasi Potensi Bahaya, Penilaian Dan Pengendalian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, vol.01 no.(Identifikasi Potensi Bahaya, Penilaian Dan Pengendalian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari).
- Krisnanda, R. (2019). Vitamin C membantu dalam absorpsi zat pada anemi siensi besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286.
- Lestari, S. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Tomat terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di RSUD Ciawi Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 135. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.523>
- Mahardika. (2024). *Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Melalui Pemberian Intervensi Konsumsi Teh Herba Tomat*. 3(February), 4–6.
- Marvia, E., Eka, A., & Maulana, F. (2025). *Pengaruh Konsumsi Jus Tomat (Solanum Lycopersicum) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Ngoro Kabupaten Jombang*. 11(1), 44–50.
- Nofita, R., Siallagan, D., & Yuliyanti. (2019). Korelasi Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Kehamilan di. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(September), 105–113.
- Pardila, Khairati Ulfa, Lestari, D. (2024). Pemberian Jus Tomat Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Penerapan Kombinasi Terapi Birthball Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan*, 14(3), 63–74.
- Putra, Y., Susanti, E., Saintika, A. N.-2nd S., & 2021, U. (2021). Effects of Tomato Juice and Honey on Haemoglobin Level of Pregnant Women. *Atlantis-Press.Com*, 39(SeSICNiMPH), 108–112. Retrieved from <https://www.atlantispress.com/article/125962059.pdf>
- Profil Kesehatan Jawa Barat. Jabar Open Data. 2021. Jumlah Ibu Hamil yang Mengidap Anemia Berdasarkan Kabupaten Kota di Jawa Barat.
- Rahayu, Susilo, Andini, Suko, L. (2024). *the Benefits of Tomato Juice : an Effort To Increase Hemoglobin*. 9(2), 213–220.
- Retno Ekawati, Indri Sarwili, & Nina Nina. (2024). Efektivitas Konsumsi Jus Bayam Merah Dan Jus Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kita Grogol Depok Tahun 2023. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 200–214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.310>
- Sari, Kartika, Susanti, Rini, Susilo, Jatmiko, I. (2025). *Jus Jambu Merah sebagai Alternatif*

untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Pondok Pesantren An Nur. 8(September), 172–177.

Sharma, S., Khandelwal, R., Yadav, K., Ramaswamy, G., & Vohra, K. (2021). Effect of cooking food in iron pot and with iron ingot on increase in hemoglobin level and iron content of the food. *Nepal Journal of Epidemiology*, 11(2), 994–1005. <https://doi.org/10.3126/nje.v11i2.36682>

Soleha, M. U. (2024). Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Assyfa*, 18–28.

Widiastuti, Y. P. (2024). *Konsep Dasar Anemia dalam Kehamilan*. Jakarta: Optimal.

World Health Organization (WHO). 2019. Anemia pada Wanita dan Anak. (Online) (https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children/diakses 2021).