

PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA**Fitri Noviani¹, Yuyun Triani²**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 26 Agustus 2025
Accepted : 1 September 2025
Published : 2 September 2025

KEYWORDS

Anemia, Hemoglobin, Third-Trimester Pregnant Women, Avocado Juice.

CORRESPONDENCE

E-mail: fitrinoviani.students@aiska-university.ac.id, yuyuntriani@aiska-university.ac.id

A B S T R A K

Background: Anemia in third-trimester pregnant women remains a significant health problem with a high prevalence in Indonesia. This condition can lead to serious complications for both the mother and the fetus. Although Fe tablet supplementation has been provided, cases of anemia are still found, indicating the need for alternative interventions. Avocado juice, with its content of iron, vitamin C, and folic acid, has the potential to increase hemoglobin levels. This study aimed to analyze the effect of giving avocado juice on increasing hemoglobin levels in anemic third-trimester pregnant women. **Method:** This study used a quantitative design with a one group pre-test-post-test design. The sample consisted of 20 anemic third-trimester pregnant women (hemoglobin levels ≤ 11 g/dl) at PMB Eliyana, South Lampung. The intervention was the administration of 200cc of avocado juice per day for 7 days. Data were analyzed using a paired t-test. **Results:** The average hemoglobin level increased significantly from 10.513 g/dl before the intervention to 11.357 g/dl afterward. The paired t-test results showed a p-value of 0.000, which proves a significant effect of giving avocado juice on increasing hemoglobin levels. **Conclusion:** The administration of avocado juice has a significant effect on increasing hemoglobin levels in anemic third-trimester pregnant women. Avocado juice can be an effective nutritional intervention alternative.

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Menurut Riskesdas 2018, 48,9% ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Di Provinsi Lampung, kasus anemia pada ibu hamil sebesar 63,5% pada tahun 2021. Sebagian besar kasus anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kekurangan zat besi yang tidak terpenuhi dari asupan makanan sehari-hari, ditambah dengan peningkatan kebutuhan selama kehamilan.

Meskipun suplementasi tablet tambah darah (TTD) telah dilakukan, kendala kepatuhan minum TTD akibat efek samping seringkali menjadi penghambat efektivitas program. Oleh karena itu, diperlukan intervensi alternatif atau pelengkap yang mudah diakses dan alami. Jus alpukat (*Persea americana* Mill.) kaya akan zat besi, tembaga, dan vitamin C, yang berpotensi merangsang tubuh untuk memproduksi hemoglobin.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Apakah ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia di PMB Eliyana Lampung Selatan?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-survey* dan desain *one group pre-test-post-test*. Lokasi penelitian adalah PMB Eliyana, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, dan dilaksanakan pada Mei-Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dl di PMB Eliyana, yang berjumlah 67 ibu hamil. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu hamil trimester III dengan anemia, yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III dengan kadar Hb ≤ 11 gr/dl yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi maternal atau penyakit lain seperti *hiperemesis gravidarum* atau hipertensi. Variabel independen penelitian adalah pemberian jus alpukat, sementara variabel dependennya adalah peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Intervensi dilakukan dengan memberikan 200cc jus alpukat per hari selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* setelah dilakukan uji normalitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2025, di PMB Eliyana Natar, Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test - Post Test Design*, yang melibatkan 20 ibu hamil dengan anemia pada Trimester III, peneliti melakukan pengukuran kadar hemoglobin awal (pre-test) pada responden yang setuju, menggunakan alat cek Hb *Easy Touch*. Setelah pengukuran pre-test selesai, responden akan mulai menerima jus alpukat, jus alpukat diberikan sebanyak satu gelas (200cc) setiap hari, pemberian jus ini berlangsung selama 7 hari berturut-turut, dengan pemantauan, setelah periode intervensi pemberian jus alpukat selama 7 hari berturut-turut berakhir, Peneliti mengukur kembali kadar hemoglobin (post-test) pada responden yang sama menggunakan alat cek Hb *Easy Touch*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariate untuk distribusi frekuensi, uji normalitas *shapiro-wilk*, dan analisis bivariat dengan uji *paired t-test*

Uji normalitas

Tabel 4.1 Uji Normalitas

	Sebelum	Sesudah
Shapiro-Wilk	0,054	0,061

Uji normalitas merupakan langkah krusial untuk memastikan data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi memenuhi asumsi distribusi normal, yang menjadi prasyarat validitas uji statistik parametrik. Mengingat jumlah sampel penelitian yang terbatas ($N=20$), uji *Shapiro-Wilk* dipilih sebagai metode yang paling tepat. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebelum intervensi sebesar 0,054 dan sesudah intervensi sebesar 0,051. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data kadar hemoglobin berdistribusi normal. Peneliti menggunakan uji *t* berpasangan (*paired t-test*) sebagai uji hipotesis yang sesuai untuk menganalisis pengaruh intervensi pada penelitian ini.

Analisis Univariat

Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat pada ibu hamil trimester III dengan anemia .

Tabel 4.2
Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia

Kelompok	N	Mean	SD	SE	Min-max
Sebelum	20	10,513	0,22	0,034	9,8-10,8
Sesudah	20	11,357	0,18	0,033	10,8-11,6

Hasil tabel 4.2 dapat dijelaskan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia sebelum diberikan jus alpukat dengan rata-rata (mean) kadar hemoglobin 10,513 gr/dl.

Rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia sesudah diberikan jus alpukat dengan rata-rata (mean) kadar hemoglobin 11,357 gr/dl.

Analisis Bivariat

Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

Tabel 4.3
Analisis Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia

Kelompok	Mean	SD	t	p-value	Perbedaan rerata CI 95%
Sebelum	10,513	0,013	36.143	0,000	0,843
Sesudah	11,357				0,891-0,796

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil meningkat dari 10,513 g/dL sebelum intervensi menjadi 11,357 g/dL. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 0,843 g/dL, dengan standar deviasi 0,013. Peningkatan tersebut memiliki interval kepercayaan 95% (CI 95%) antara 0,796 hingga 0,891.

Berdasarkan uji *paired t-test*, nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima, terdapat pengaruh signifikan pemberian jus alpukat terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

- Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus alpukat pada ibu hamil trimester III dengan anemia .

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil sebelum intervensi pemberian jus alpukat adalah 10,513 g/dL. Nilai ini berada di bawah ambang batas normal untuk ibu hamil trimester ketiga yang menurut teori dari Rosyidah & Azizah (2019) adalah kurang dari 11 g/dL, sehingga menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini mengalami anemia. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil sering disebabkan oleh defisiensi zat besi, di mana kebutuhan zat besi meningkat drastis selama kehamilan untuk mendukung perkembangan janin dan peningkatan volume darah ibu.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan, namun juga perbedaan signifikan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Jayatmi et al (2024), menunjukkan efektivitas jus alpukat,

namun pada ibu hamil trimester I dengan sampel yang lebih sedikit (3 orang) dan durasi intervensi yang lebih panjang (14 hari). Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu dimana pada penelitian menggunakan sampel sebanyak 20 ibu hamil trimester III dengan teknik *consecutive sampling* dan pelaksanaan intervensi pemberian jus alpukat akan dilakukan selama tujuh hari. Analisis data menggunakan uji *t* independent. (*uji t* berpasangan (*paired t test*)).

Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa kenaikan kadar hemoglobin yang teramati merupakan efek langsung dari konsumsi jus alpukat. Asumsi ini didasarkan pada keyakinan bahwa tidak ada faktor eksternal lain yang secara signifikan memengaruhi kadar hemoglobin responden selama periode penelitian. Selain itu, diasumsikan bahwa responden patuh dalam mengonsumsi jus alpukat sesuai dosis yang telah ditentukan, dan bahwa alat ukur yang digunakan berfungsi dengan akurat dan konsisten

Hal ini juga didukung teori yang menyatakan bahwa anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) ibu dalam darahnya kurang dari 12g%. Sedangkan anemia pada masa kehamilan adalah suatu kondisi dimana ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11g% pada trimester pertama dan ketiga atau kadarnya <11g%. 10,5 gr% pada trimester kedua. Rosyidah & Azizah (2019).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah defisiensi besi. Kebutuhan besi selama kehamilan tidak terpenuhi dan disebabkan anemia. Pada ibu hamil, zat besi berperan penting dalam perkembangan janin. Selama hamil, asupan zat besi harus ditingkatkan karena selama hamil jumlah darah dalam tubuh ibu meningkat. Jadi, untuk dapat terus mendukung kebutuhan ibu serta mengantarkan makanan dan oksigen ke janin melalui plasenta, perlu disediakan lebih banyak zat besi. Untuk itu ibu hamil harus lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan dapat berpartisipasi aktif dalam kelas dan kegiatan ibu di posyandu.

b. Rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan jus alpukat pada ibu hamil trimester III.

Setelah intervensi pemberian jus alpukat selama 7 hari, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil meningkat secara signifikan menjadi 11,357 g/dL. Nilai ini berada di atas ambang batas anemia pada ibu hamil trimester ketiga (<11 g/dL), menandakan bahwa intervensi berhasil menaikkan kadar Hb responden ke tingkat yang sehat. Temuan ini selaras dengan penelitian Jayatmi et al (2024), yang juga menemukan peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi jus alpukat. Namun, penelitian ini memiliki keaslian (orisinalitas) yang kuat karena dilakukan pada populasi yang berbeda (ibu hamil trimester III), dengan jumlah sampel yang lebih banyak (20 orang), dan durasi intervensi yang lebih singkat (7 hari). Perbedaan ini menunjukkan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan efektivitas jus alpukat pada kondisi dan populasi yang belum diteliti secara mendalam sebelumnya.

Peningkatan ini didukung oleh teori yang relevan, khususnya mengenai kandungan nutrisi dalam buah alpukat. Menurut Irnawati dan Rosdianah (2020), kebutuhan zat besi meningkat drastis pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Alpukat, yang kaya akan zat besi dan vitamin C, berperan penting dalam proses ini. Zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, sementara vitamin C secara efektif membantu penyerapan zat besi tersebut di dalam tubuh. Dengan demikian, konsumsi alpukat dapat memenuhi kebutuhan nutrisi esensial ini, sesuai dengan teori Amelia., Fatimah., Salnus, (2021), yang menjelaskan bahwa alpukat membantu pembentukan sel darah merah dan menunjang fungsi tubuh lainnya.

Kebutuhan zat besi akan meningkat selama trimester kedua dan ketiga, sekitar 6,3 mg

per hari. Pemenuhan kebutuhan zat besi dapat berasal dari simpanan zat besi dan penyerapan zat besi adaptif dari saluran pencernaan. Jika simpanan zat besi sangat rendah atau tidak ada sedangkan kandungan zat besi dan penyerapan dari makanan rendah, suplementasi zat besi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil (Irnawati., Rosdianah, 2020). Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa perubahan kadar hemoglobin yang teramati merupakan efek langsung dari intervensi jus alpukat. Asumsi ini berdasarkan keyakinan bahwa tidak ada faktor lain yang secara signifikan memengaruhi kadar Hb responden selama periode penelitian, serta responden mengonsumsi jus alpukat sesuai dosis yang telah ditentukan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bahwa faktor yang dapat meningkatkan kadar Hb adalah konsumsi zat besi dan kombinasi asupan makanan serta konsumsi buah dan sayur yang mengandung zat besi dan vitamin C. Ibu hamil harus melakukan pencegahan defisiensi zat besi agar anemia defisiensi besi tidak terjadi dengan suplementasi zat besi. selama masa kehamilan. Dengan mengonsumsi alpukat yang kaya akan zat besi dan vitamin C yang dikenal sangat baik dalam meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh, akan membantu mencegah anemia dan juga mengobati komplikasi akibat anemia selama kehamilan.

Analisa Bivariat

- a. Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian jus alpukat terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia. Hal ini terbukti dari hasil uji statistik yang memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari 0,05. Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,843 g/dL, menegaskan bahwa intervensi jus alpukat secara efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada subjek penelitian.

Hasil ini diperkuat oleh teori bahwa alpukat memiliki kandungan nutrisi yang sangat relevan untuk mengatasi anemia. Alpukat kaya akan zat besi dan tembaga yang penting dalam pembentukan sel darah merah, serta asam folat yang krusial untuk perkembangan otak dan tulang belakang janin. Kandungan zat besi dan tembaga inilah yang secara langsung membantu dalam pembentukan sel darah merah, seperti yang dinyatakan oleh (Feriyal et al, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020), Pengaruh Pemberian Tablet Fe + Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan pengumpulan dan analisis data diketahui bahwa rerata hemoglobin ibu hamil trimester III meningkat sebesar 0,87 gr/dl pada kelompok intervensi dan 0,8 gr/dl pada kelompok intervensi, kelompok kontrol.

Senada dengan penelitian Carolin., dkk (2023) dan Situmorang (2023) yang meneliti pengaruh pemberian kombinasi alpukat dan madu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. Meskipun penelitian ini hanya berfokus pada pemberian jus alpukat saja tanpa kombinasi madu, hasil yang signifikan menunjukkan bahwa alpukat secara tunggal memiliki efek positif yang kuat terhadap peningkatan kadar hemoglobin, menguatkan peran alpukat sebagai intervensi nutrisi. Perbedaan rancangan penelitian (yaitu *penggunaan one group pre test- post test design* tanpa kelompok kontrol).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori bahwa anemia pada ibu hamil dapat dicegah dengan pemberian tablet besi dan peningkatan kualitas pola makan sehari-hari. Alpukat mengandung zat besi yang memiliki manfaat antara lain menurunkan kadar kolesterol, menyeimbangkan kadar gula darah, mendukung fungsi ginjal dan tulang, meningkatkan fungsi otak, menjadi perangsang darah dan mengurangi resiko kanker. Zat

besi dan tembaga yang ada dalam alpukat sangat membantu dalam pembentukan sel darah merah. Alpukat juga dapat memonitor detak jantung dan menjaga fungsi saraf tubuh agar tetap terjaga. Kandungan nutrisi alami pada alpukat berfungsi untuk merangsang tubuh memproduksi trombosit dalam jumlah yang dibutuhkan tubuh. (Feriyal et al, 2019).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Feriyal (2019). Pengaruh pemberian jus alpukat peroral terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di Puskesmas Sindang Kabupaten Indramayu. Desain penelitian adalah desain semi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah non-equivalent control group design. Subyek penelitian adalah 33 ibu hamil. Hasil penelitian ini adalah rerata kadar Hb kelompok kontrol ($p=0,441$) dan kelompok intervensi ($p=0,023$). Untuk rata-rata jumlah sel darah merah pada kelompok kontrol ($p=1.000$) selama kursus ($p=0,043$). Ada efek positif bila diberikan jus alpukat selama 14 hari terhadap kadar HB rata-rata.

Dalam analisis ini, diasumsikan bahwa perbedaan rata-rata kadar hemoglobin yang signifikan ($0,843$ g/dL) murni disebabkan oleh intervensi pemberian jus alpukat. Asumsi ini didukung oleh penggunaan rancangan penelitian *one group pre test-post test design* yang dirancang untuk mengukur perubahan dalam satu kelompok subjek. Selain itu, diasumsikan bahwa faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola makan selain intervensi atau konsumsi suplemen lain, tidak memiliki pengaruh yang signifikan selama periode penelitian.

Berdasarkan hal tersebut bahwa meminum jus alpukat dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena alpukat kaya akan zat besi dan tembaga yang bermanfaat bagi ibu hamil. Alpukat mengandung zat besi yang memiliki manfaat seperti menurunkan kadar kolesterol, menyeimbangkan kadar gula darah, meningkatkan fungsi ginjal dan tulang, meningkatkan fungsi otak, menjadi perangsang darah dan mengurangi resiko kanker. Zat besi dan tembaga yang ada dalam alpukat sangat membantu dalam pembentukan sel darah merah. Alpukat juga dapat memonitor detak jantung dan menjaga fungsi saraf tubuh agar tetap terjaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian jus alpukat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III dengan anemia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh pemberian jus alpukat terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di PMB Eliyana Lampung Selatan.
2. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus alpukat pada ibu hamil trimester III dengan anemia di PMB Eliyana Lampung Selatan, mempunyai nilai rata-rata kadar hemoglobin $10,513$ gr/dl dan standar deviasi sebesar $0,22$.
3. Rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan jus alpukat pada ibu hamil trimester III dengan anemia di PMB Eliyana Lampung Selatan, mempunyai nilai rata-rata (mean) kadar hemoglobin $11,357$ gr/dl dan standar deviasi sebesar $0,18$.
4. Perbedaan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat sebesar $0,843$.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu kebidanan untuk perencanaan program peningkatan kesehatan ibu hamil.

1. Bagi Ibu Hamil

Disarankan ibu hamil agar aktif dalam mencari informasi dan lebih meningkatkan pengetahuan agar lebih mengetahui tentang anemia pada kehamilan serta disarankan untuk

melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan disarankan ibu hamil lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan untuk dapat aktif mengikuti kelas ibu serta kegiatan di posyandu. serta menjadikan jus alpukat sebagai salah satu upaya untuk pencegahan anemia dalam kehamilan.

2. Bagi Bidan

Disarankan untuk dapat meningkatkan upaya promotif dengan KIE yang dapat dilakukan di tiap kesempatan pemeriksaan berkala bagi ibu hamil melalui penyuluhan kesehatan yang bertujuan menyampaikan informasi tentang anemia pada kehamilan secara jelas. Memperbanyak media promkes seperti anemia pada kehamilan dan penyebabnya seperti memasang poster-poster di ruang kerja atau di ruang tunggu.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan bagi institusi pendidikan dapat menambahkan buku atau referensi serta fasilitas yang dapat menunjang pelaksanaan penelitian- penelitian kedepannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel- variabel yang belum diteliti dalam penelitian selanjutnya agar diperoleh hasil yang lebih terperinci

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. dkk. (2021). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis: Denpasar.
- Agustiawati et al., 2024)Pengaruh Jus Alpukat Dan Telur Ayam Rebus Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil TM I. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 1410-1419.
- Alivameita, & Puspitasari. (2019). *Buku ajar hematologi*. Umsida Press: Sidoarjo.
- Amalia, L. R. (2024). Pengaruh Jus Alpukat Dan Telur Ayam Rebus Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil TM I di PMB A Kab. Bangka Selatan Tahun 2024. *J-Innovative*, 7(1).
Diakses dari: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/10607/7337/17428>
- Amelia, Fatimah, & Salnus. (2021). Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Journal of Midwifery and Lactation Technology*, 2(2).
Diakses dari: <http://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/JMLT/index>
- Anggraini. (2022). *Buku Ajar Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Stikes Majapahit: Mojokerto.
- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam kehamilan*. Pustaka Abadi: Jember.
- Bintia. dkk. (2023). Terapi Komplementer Diet Nutrisi untuk Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil: Literature Review. *Real in Nursing Journal*, 6(6).
- Carolyn, B. T., Rukmaini, & Situmorang, S. L. M. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Alpukat (Persea Americana) dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Journal of Health Technology*, 1(6), 641–645.
- Darwel. dkk. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. PT Global Eksekutif Teknologi: Padang.
- Dewi, I. M., & Purwandari, A. (2021). *Bahan Ajar Anemia Pada Ibu Hamil*. Reposister Almaata: Yogyakarta. Diakses dari:

<http://reposister.almaata.ac.id/161/1/2.%20Buku%20Ajar%20Anemia%20Bumil.pdf>

- Feriyal. (2019). Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di Puskesmas Sindang Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(1).
- Hayuningtyas, S. (2022). *Penerapan Jus Alpukat Dalam Mengatasi Anemia Ringan Pada Ibu Hamil Trimester 1*. [Skripsi, Poltekkes Tanjungkarang].
- Irnawati, & Rosdianah. (2020). *Sari Kurma Dapat Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang: Kabupaten Gowa.
- Kasmiati. dkk. (2023). *Asuhan kehamilan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup: Malang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan masyarakat: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Katalog Dalam Terbitan: Jakarta.
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. edisi pertama. Indomedia Pustaka: Yogyakarta.
- Masturoh, & Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat pendidikan sumberdaya manusia kesehatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Novita, C. D., & Anggraini, L. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di Desa Atar Bawang Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(6), 2312-2323.
- Rosyidah, & Azizah. (2019). *Obstetri Pathologi (Pathologi Dalam Kehamilan)*. UMSIDA Press: Sidoarjo.
- Simbolin, D., & Demsa. (2018). Hubungan Hemodilusi Fisiologis dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Situmorang, S. L. M. (2023). *Pengaruh Pemberian Buah Alpukat (Persea Americana) dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2023*. [Skripsi, Universitas Nasional].
- Sugiyono, P. D. (2018). Quantitative, qualitative, and R&D research methods. *Bandung:(ALFABETA, Ed.)*.
- Sujarweni. (2021). *Metodelogi penelitian. Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Surahman, Rachmat, & Supardi. (2016). *Modul Bahan Ajar Metodologi Penelitian*. Pusat pendidikan sumberdaya manusia kesehatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Susanti, & Ulpawati. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*. Cv. Eureka Media Aksara: Kab. Purbalingga.
- Utami, dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe + Jus Avokad (Persea Americana Mill) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II di PMB Suryani Kecamatan Medan Johor. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 1(2), 16–24.

- Priyanti, S., Irawati, D., & Syalfina, A. D. (2020). Anemia Dalam Kehamilan (E. D. Kartiningrum (ed.)). Mojoketo: STIKes Majapahit Mojokerto. 113 halaman.
- Yanti, J. S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan Program Studi*. Repository Hang Tuah. Diakses dari: <https://repo.http.ac.id/id/eprint/330/16/BUKU%20AJAR%20TEORI%20ASKEB%20KEHAMILAN.pdf>
- Yuliasari, & Sunarsih. (2021). Konsumsi Madu Meningkatkan Hb Pada Ibu Hamil Di Desa Jati Baru Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Perak Malahayati)*, 3(2), 124-131.