
PELATIHAN PEMBUATAN SUSU KEDELAI KURMA PADA KADER KESEHATAN DI DESA BANTARJAYA

Hajar Nur Fathur Rohmah

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman: Jalan Raya Industri Pasir Gombang Jababeka Cikarang Utara Kabupaten Bekasi, Jawa Barat – 17530.

Email: hajarnfr@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a condition where the hemoglobin level in the blood is <11 gr/dL. Hemoglobin has a very important role for human health and well-being, namely as a transporter of oxygen from the respiratory system to all tissues in the body as an energy source for metabolic processes. Consuming foods that contain iron is certainly needed as an effort to prevent anemia. Date soy milk is an alternative food to meet the body's iron needs. The aim of this training is to increase the knowledge and skills of Health cadres on how to make date soy milk independently. One indicator of this mastery is distributing soy milk food to the community (in this case pregnant women). Apart from that, it can also be a business opportunity for health workers by selling it to the desired targets (pregnant women, young women and the wider community). The method for implementing this PkM is to provide training to health cadres on how to make date soy milk. The results obtained from this training activity are that the knowledge and skills of health cadres have increased and they are able to process date soy milk independently.

Keywords: *date soy milk; anemia; health cadres*

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah <11 gr/dL. Hemoglobin mempunyai peran yang sangat penting untuk Kesehatan dan kesejahteraan manusia yaitu sebagai pengangkut oksigen dari sistem pernapasan ke seluruh jaringan dalam tubuh sebagai sumber energi untuk proses metabolisme. Konsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi tentunya sangat dibutuhkan sebagai upaya pencegahan anemia. Susu kedelai kurma merupakan alternatif olahan pangan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Tujuan dilakukan pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan tentang cara pembuatan susu kedelai kurma secara mandiri. Indikator penguasaan tersebut salah satunya dengan terdistribusikannya olahan susu kedelai kurma kepada Masyarakat (dalam hal ini ibu hamil). Selain itu dapat juga menjadi salah satu peluang usaha bagi para kader Kesehatan dengan menjualnya kepada sasaran yang diharapkan (ibu hamil, remaja putri serta Masyarakat luas). Metode pelaksanaan PkM ini adalah memberikan pelatihan kepada kader kesehatan tentang cara pembuatan susu kedelai kurma. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pelatihan ini adalah pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengalami peningkatan serta mampu mengolah susu kedelai kurma secara mandiri.

Kata Kunci : susu kedelai kurma; anemia; kader kesehatan

Submitted: 2024-06-10	Revised: 2024-06-17	Accepted: 2024-06-26
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Ibu hamil dalam menjalani proses kehamilan mengalami banyak perubahan terutama perubahan metabolisme akibat adanya perubahan hormonal, kebutuhan janin dan suplai zat gizi (Ariestiningsih, 2017). Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin dalam darah (anemia). Kadar hemoglobin merupakan indikator yang sensitif untuk melihat status zat besi seseorang. Kadar hemoglobin merupakan parameter yang paling mudah digunakan menentukan status anemia. Anemia merupakan salah satu kondisi yang berbahaya bagi ibu hamil (Adriani, 2016) (Adriani, 2016). Efek anemia bagi ibu dan janin bervariasi dari ringan sampai berat. Hipoksia akibat anemia juga dapat

menyebabkan shock bahkan kematian ibu saat persalinan (Sudargo, Kusmayanti, 2018). Akibat anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan abortus, partus prematurus, partus lama, retensio plasenta, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intrapartum maupun postpartum. Anemia yang sangat berat dengan Hb kurang dari 4 g/dl dapat menyebabkan dekompensasi kardis. Akibat anemia terhadap janin dapat menyebabkan terjadinya kematian janin intrauterin, kelahiran dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan, bayi mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal (Manuaba, 2014).

Anemia pada kehamilan dapat diatasi dengan pemberian tablet zat besi, peningkatan gizi, pemeliharaan kesehatan lingkungan dan transfusi darah (Manuaba, 2014). Sumber-sumber makanan yang mengandung zat besi antara lain hati, ikan, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau dan susu.

Dalam penanganan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pemberian kurma untuk menangani anemia pada ibu hamil. Kurma adalah salah satu jenis buah khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan bagi tubuh yang mengandung zat mineral yaitu zat besi yang esensial bagi pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa. Selain kandungan glukosa dalam kurma terdapat kandungan lain seperti protein, lemak, kalium, magnesium, sodium, potasium, zat besi, mineral, kalsium dan vitamin A, B1, B2 dan D (Yuniarti, 2020).

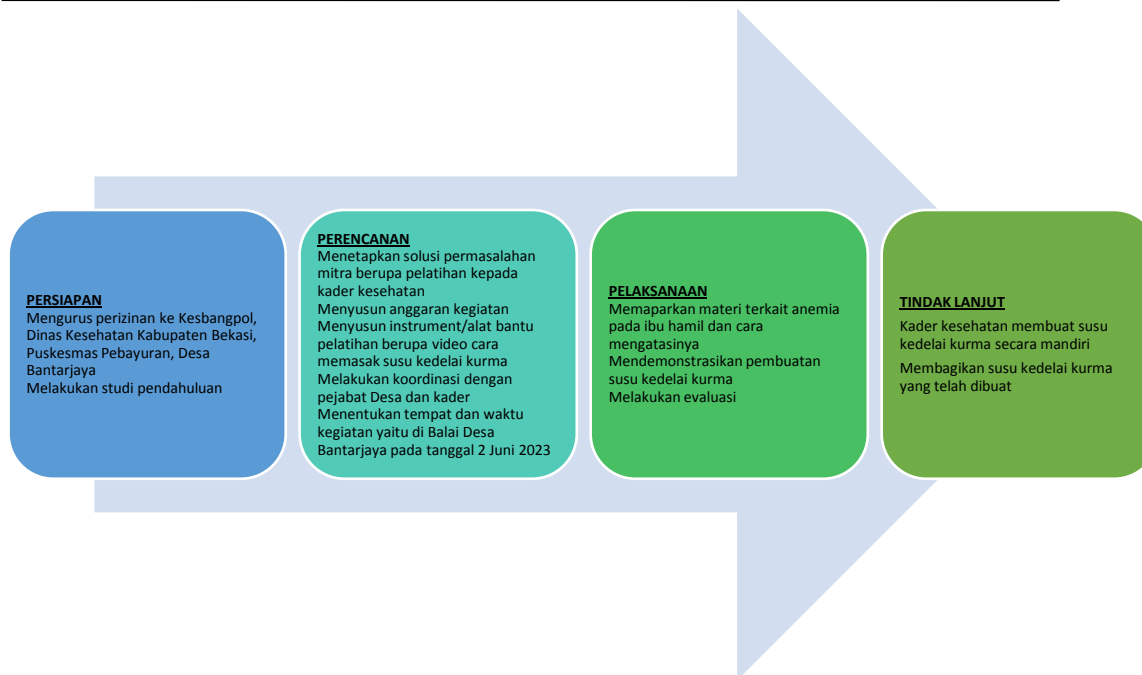
Pemberdayaan Masyarakat sangat dibutuhkan untuk membantu tenaga Kesehatan mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada di wilayah kerjanya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Bantarjaya ditemukan bahwa anemia pada ibu hamil menjadi salah satu masalah yang harus diselesaikan oleh tenaga Kesehatan khususnya Bidan bekerjasama dengan kader Kesehatan melalui kegiatan pelatihan pembuatan susu kedelai kurma. Selain itu susu kedelai tidak mengandung laktosa sehingga dapat dikonsumsi oleh penderita *Lactose Intolerant*. Kandungan zat besi yang terkandung dalam kedelai cukup tinggi dibandingkan dengan jenis kacang-kacangan lainnya seperti kacang mete, kacang hijau, kacang merah dan lain-lain. Selain itu, produk olahan kedelai memiliki nilai zat gizi yang cukup tinggi. Kandungan zat besi, kalsium, karbohidrat, fosfor, vitamin B kompleks, air dan lesitin bisa terserap lebih cepat serta baik dalam tubuh anak-anak maupun ibu hamil (Lieskayanti, 2011).

Selain kedelai kurma juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Buah kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, buah kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium dan potasium. Kadar protein pada buah kurma sekitar 1,8-2%, kadar glukosa sekitar 50-57%, dan kadar serat 2-4%. Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada kurma mendukung proses sintesis hemoglobin (Sotolu, 2011).

Kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat dijadikan alternatif pemecahan masalah anemia pada ibu hamil serta keterampilan yang telah dikuasai oleh pada kader Kesehatan dapat dijadikan sebagai peluang usaha dalam bidang minuman sehat.

Metode

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah penjajakan wilayah guna mengidentifikasi permasalahan mitra yaitu gangguan tidur pada ibu hamil. Tahap kedua adalah menyusun rencana penyelesaian masalah dengan menggerakkan peran serta kader kesehatan dalam menangani masalah mitra. Tahap ketiga adalah melaksanakan pelatihan pembuatan susu kedelai kurma kepada 20 kader kesehatan Desa Bantarjaya. Tahap keempat adalah pembagian susu kedelai kurma hasil olahan kader kesehatan kepada ibu hamil. Secara rinci dapat dilihat pada bagan berikut ini :



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan pembuatan susu kedelai kurma pada kader kesehatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan berupa perizinan kepada pihak terkait dan mitra berjalan dengan lancar. Studi pendahuluan terkait masalah pada ibu hamil dilaksanakan dengan bantuan kader Kesehatan melalui pemeriksaan hemoglobin didapatkan hasil 6 dari 10 ibu hamil mengalami anemia ringan dan sisanya normal.

Tahap kedua adalah merencanakan kegiatan PkM melalui diskusi dengan kader, Puskesmas dan pejabat Desa dengan hasil dilaksanakan pelatihan pembuatan susu kedelai kurma bagi para kader Kesehatan. Setelah itu, kader Kesehatan harus mengolah susu kedelai kurma sesuai dengan resep dan membagikan kepada ibu hamil. Adapun cara pembuatan susu kedelai kurma yang dimaksud yaitu :

1. Bahan:
 - a. 200 gr kedelai putih
 - b. 10 gram jahe
 - c. 100 gram kurma
 - d. Daun pandan
 - e. Gula pasir/gula jawa (*optional*)
 - f. 500 ml air
 - g. Air hangat 80°C
2. Cara membuat:
 - a. Kedelai yang telah disortasi (dipisahkan dari pengotor dan biji rusak) direndam dalam air selama 6-8 jam
 - b. Kedelai ditiriskan, ditambah air panas (80°C) selama 30 menit. Kulit kedelai dipisahkan dengan cara diremas-remas dan dicuci dengan air beberapa kali (kulit akan mudah dipisahkan)
 - c. Kedelai dan kurma digiling dengan blender dengan air 0,5 liter

- d. Bubur encer disaring dengan kain kasa dan filtratnya merupakan susu kedelai kurma mentah
- e. Untuk meningkatkan rasa dan penerimaan, tambahkan 10 gram jahe, daun pandan dan gula (*optional*) kemudian dipanaskan sampai mendidih
- f. Susu kedelai kurma siap disajikan

Gambar pembuatan susu kedelai kurma :



Kedelai dan kurma



Kedelai dan kurma di hasluskan dengan cara diblender



Memasukkan bahan aromatik seperti jahe dan daun pandan



Menambahkan pemanis Susu kedelai kurma diaduk secukupnya (gula pasir/ gula hingga matang jawa/ madu)



Susu kedelai kurma dikemas dengan bersih

Anggaran PKM disusun berdasarkan kebutuhan kegiatan. Adapun instrument dalam PKM ini menggunakan kuesioner dan daftar tilik. Kegiatan dilaksanakan di kantor Desa Bantarjaya mengingat tempatnya yang luas dan strategis dalam arti mudah dijangkau oleh kader Kesehatan.

Pelaksanaan pelatihan pembuatan susu kedelai kurma pada kader Kesehatan dimulai dengan pemberian informasi mengenai anemia (pengertian, penyebab, tanda/gejala, dampak, upaya pencegahan, pengobatan) untuk meningkatkan pengetahuan kader dengan metode ceramah. Selanjutnya mendemonstrasikan cara pembuatan susu kedelai kurma dan memutar video. Beberapa pertanyaan

diajukan oleh para kader yang merasa belum jelas. Evaluasi dilakukan dengan meminta kader memperagakan Kembali Langkah-langkah pembuatan susu kedelai kurma.

Hasil akhir dari kegiatan pelatihan ini adalah kader Kesehatan dapat dengan mandiri mengolah susu kedelai kurma sesuai dengan resep yang ada. Berikut hasilnya :



Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (Walyani, 2014). Ibu hamil mengalami perubahan metabolisme yang menyebabkan sangat rentan terjadinya anemia.

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Sebagian besar wanita hamil mengalami anemia yang tidak membahayakan. Tetapi, anemia dapat meningkatkan resiko penyakit dan kematian bayi baru lahir serta meningkatkan penyakit pada ibu. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana menurunnya kadar hemoglobin, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang.

Anemia memiliki berbagai macam penyebab. Beberapa penyebab umum timbulnya anemia pada ibu hamil yaitu kurang gizi atau tidak adekuatnya *intake* besi (malnutrisi) yang berhubungan dengan peningkatan kebutuhan kadar besi saat kehamilan, malabsorpsi besi, pendarahan uterus dan *menorrhagia*. Kebutuhan zat besi selama kehamilan tiga kali lebih besar yakni mencapai 600 mg dibanding orang

normal yang dan untuk janin dibutuhkan sekitar 300 mg. Zat besi adalah zat yang berfungsi untuk mengikat oksigen lalu disebarakan ke seluruh tubuh. Penyebab anemia pada kehamilan yang paling sering yaitu defisiensi zat besi. Ini disebabkan karena adanya penurunan jumlah hemoglobin dalam sel darah merah (hipokromik) dan ukuran sel darah merah yang mengecil secara abnormal (mikrositik) sehingga terjadi penurunan kapasitas darah dalam mengedarkan oksigen ke seluruh sel dan jaringan tubuh (Prakash, S., & Yadav, 2015).

Diagnosis anemia ditegakkan berdasarkan kadar hemoglobin dalam darah yaitu jika kurang dari 11 gr% (Manuaba, 2014).

Gejala anemia pada kehamilan berupa ibu mengeluh cepat lelah, sering pusing, palpitasi, mata berkunang-kunang, malaise, lidah luka, nafsu makan turun (anoreksia), konsentrasi hilang, nafas pendek (pada anemia parah) dan keluhan mual muntah lebih hebat pada hamil muda, perubahan jaringan epitel kuku, gangguan sistem neuromuskular, lesu, lemah, lelah, disphagia dan pembesaran kelenjar limfe. Gejala anemia defisiensi zat besi dapat digolongkan menjadi 3 yaitu: gejala umum anemia, gejala khas akibat defisiensi besi, dan gejala penyakit dasar. Gejala umum anemia berupa badan lemah, lesu, cepat lelah, mata berkunang-kunang, serta telinga berdenging, simptomatik apabila hemoglobin <7 g/dl dengan pemeriksaan fisik dijumpai pucat terutama pada konjungtiva dan jaringan di bawah kuku. Gejala khas defisiensi zat besi, yaitu gejala yang dijumpai pada anemia defisiensi zat besi dan tidak dijumpai pada anemia jenis lain yaitu koilonychia, atrofi papil lidah, stomatitis angularis, disfagia, atrofi mukosa gaster sehingga menimbulkan akhloridia, pica (Wulandari, 2015). Gejala penyakit dasar seperti pada anemia defisiensi besi dapat dijumpai gejalagejala penyakit yang menjadi penyebab anemia defisiensi besi tersebut. Contohnya pada anemia akibat cacing tambang dijumpai dispepsia, parotis membengkak, dankulit telapak tangan berwarna kuning seperti Jerami (Noviawati, E, 2012).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah masalah anemia yaitu dengan mengkonsumsi buah kurma dan kedelai dalam bentuk susu kedelai kurma.

Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi (Baliga, 2011).

Tabel 1. Nilai nutrisi dalam 100gr kurma kering

Unsur	Presentase
Kalsium	52 mg
Protein	2,35 mg
Lemak	0,43 mg
Karbohidrat	75 g
Serat	2,4 g
Vitamin A	90 IU
Asam Nikotinat	2,2 mg
Kalium	667 mg
Magnesium	50 mg
Besi	1,2 mg
Tembaga	2,4 mg
Asam Folat	5,4 mg
Sulfur	14,7 mg

Asam Askorbat	6,1 mg
Sodium	13 mg
Niasin	2 mg
Klorida	271 mg
Kobalts	1,9 mg
Glukosa	38,5 mg
Fruktosa	35,5 mg
Fosfor	63 mg
Energi	323 kal
Thiamin (Vitamin B1)	93 mg
Ribofalvine (Vitamin B2)	144 mg

Kacang kedelai merupakan salah satu bahan makanan yang diduga dapat mengatasianemia defisiensi besi. Kandungan protein dan zat besi dalam kacang kedelai menstimulasiproduksi sel-sel darah merah sehingga dapat membantu mengobati anemia. Kandungan gizipada 100 gram kacang kedelai yaitu protein 30,2 g, lemak 15,6 g dan zat besi 6,9 mg (Kementrian Kesehatan, 2021).

Tabel 2. Kadungan Gizi dalam 100gr kedelai

Unsur Gizi	Kadar / 100 gram
Kalori	41kal
Protein	2,5g
Lemak (lipid)	3,5g
Karbohidrat	5,0g
Kalsium (Ca)	50mg
Fosfor (P)	45 mg
Besi (Fe)	0,70mg
Vitamin A	200mg
Vitamin B	0,08 mg
Vitamin C	2,00 mg
Air	87 g

Perpaduan antara dua bahan makanan sumber zat besi jika dimasak dengan cara dan komposisi yang tepat tentu akan menghasilkan olahan yang dapat diterima oleh Masyarakat. Susu kedelai kurma merupakan alternatif yang dapat dipilih bukan hanya oleh ibu hamil namun juga remaja putri dan seluruh Masyarakat yang membutuhkan asupan zat besi dengan rasa yang enak.

Dalam Upaya meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat kaitannya dengan pencegahan anemia maka sangat diperlukan peran aktif Masyarakat khususnya kader kesehatan dalam seluruh kegiatan dalam hal ini pembuatan susu kedelai kurma secara mandiri. Pelatihan ini menggunakan metode demonstrasi yaitu metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan (Syah, 2015). Pada pelaksanaan demonstrasi pelaksana pengabdian memberikan contoh secara langsung tahapan pembuatan susu kedelai dan juga

memberikan kesempatan peserta untuk ikut terlibat dan mencoba melakukannya secara langsung menggunakan bahan dan peralatan yang telah disediakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melakukan pendekatan pemberdayaan masyarakat. Tujuan yang ingin dicapai dari pemberdayaan adalah untuk membentuk individu dan masyarakat menjadi mandiri. Tahap-tahap yang harus dilalui tersebut adalah meliputi: 1). Tahap penyadaran dan tahap pembentukan perilaku menuju perilaku sadar dan peduli sehingga merasa membutuhkan. 2). Tahap transformasi kemampuan berupa wawasan pengetahuan, kecakapan terampilan agar terbuka wawasan dan memberikan keterampilan dasar sehingga dapat mengambil peran. 3). Tahap peningkatan kemampuan intelektual, kecakapan keterampilan sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantarkan pada kemandirian (Notoatmodjo, 2014).

Pada kegiatan pemberdayaan masyarakat untuk pengolahan susu kedelai kurma ini dilakukan pula melalui tahap; 1). Penyadaran terlebih dahulu melalui memberikan penjelasan kepada kader kesehatan bahwa anemia merupakan masalah yang harus segera ditangani karena mempunyai berbagai dampak negative bagi kesehatan. Salah satu Upayanya adalah mencegah terjadinya anemia melalui konsumsi susu kedelai kurma 2). Tranformasi wawasan pengetahuan, memberikan pengetahuan tentang susu kedelai kurma, manfaat kedelai & kurma dalam mencegah anemia, cara membuat susu kedelai kurma. 3). Peningkatan kecakapan ketrampilan, dilakukan demonstrasi kader kesehatan mencoba membuat susu kedelai secara langsung. Setelah itu kader Kesehatan mampu mengolah susu kedelai kurma secara mandiri dan mendistribusikannya kepada Masyarakat sekaligus menyebarkan pengetahuan, pengalaman serta keterampilan dalam membuat susu kedelai kurma. Hal ini juga salah satu indikator bahwa kaum ibu yang telah dilatih telah mampu secara mandiri untuk membuat susu kedelai kurma dan mampu untuk mengajak Masyarakat lainnya untuk membuat susu kedelai kurma sebagai upaya untuk mencegah anemia.

Selain menggunakan metode demonstrasi, pelatihan ini juga menggunakan media video. Media video memiliki lebih banyak keuntungan. Pemutaran video dapat menggambarkan objek atau suatu proses secara tepat, mengajarkan ketrampilan yang dapat disajikan secara berulang-ulang (Sustiyono, 2021). Video mempunyai kelebihan dapat digunakan sebagai alat bantu Pendidikan secara luas (Sanjaya, 2007). Video mempunyai kemampuan memanipulasi waktu dan ruang, dapat mengajak peserta melihat peristiwa dimana saja serta berbagai ukuran objek. Pemutaran video dalam pendidikan dapat membangkitkan *emotional intelegence audience* bagi yang menontonnya dan meningkatkan daya pikir peserta (Berk, 2009).

Video cara pembuatan susu kedelai kurma selanjutnya dikirimkan kepada kader Kesehatan sebagai rujukan dalam pembuatan secara mandiri dirumah. Dengan demikian kesalahan bahan, takaran, prosedur pengolah dapat tersingkirkan.

Kesimpulan

Pelatihan yang dilakukan dengan teknik demonstrasi dinilai efektif menambah keterampilan kader dalam membuat susu kedelai kurma untuk mengatasi permasalahan anemia pada ibu hamil. Tindak lanjut kegiatan PkM disarankan untuk menjadikan susu kedelai kurma sebagai makanan tambahan ibu hamil dalam kegiatan Posyandu.

Daftar Pustaka

- Adriani. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Penerbit Kencana.
- Ariestiningsih, A. &. (2017). *Gizi Prakonsepsi, Kehamilan dan Menyusui*. Penerbit UB Press Malang.
- Baliga, S. (2011). A Review Of The Chemistry And Pharmacology of Date Fruits (Phoenix Dactylifera. L). *Food Research International*, 44(47), 1812–1822.
- Berk, R. (2009). Multimedia Teaching with Video Clips: TV, Movies, Youtube and MTV in the College Classroom. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*.
- Kementrian Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Lieskayanti, D. T. (2011). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kolesterol Pada Penderita Diabetes Tipe II Di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta*.
- Manuaba, I. B. G. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB : Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Noviawati, E, et al. (2012). *Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Pspd Angkatan 2009-2011 Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. 61.
- Prakash, S., & Yadav, K. (2015). Maternal Anemia in Pregnancy : An Overview. *International Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Research*, 2(2), 144–155.
- Sanjaya, W. (2007). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana.
- Sotolu. (2011). Nutritional evaluation of date palm (phoenix dactylifera) seeds and fruit as source of feeds in aquaculture. *Electronic Journal of Environmental, Agricultural and Food Chemistry*, 10(5), 2279–2285.
- Sudargo, Kusmayanti, H. (2018). *Defisiensi Yodium, Zat Besi, dan Kecerdasan*. Gajah Mada University Press.
- Sustiyono, A. (2021). Perbedaan Efektifitas Metode Ceramah dan Media Video dalam Meningkatkan Pengetahuan Pembelajaran Praktikum Keperawatan. *Faletahan Health Journal*, 8(2), 71–76.
- Syah, M. (2015). *Psikologi Belajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Walyani. (2014). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial*. Penerbit Pustaka Baru.

Wulandari, P. (2015). Honey to Prevent Iron Deficiency Anemia in Pregnancy. *J Majority*, 4(3), 90–95.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/556>

Yuniarti, Y. K. D. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Palangkaraya. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(2), 93–98.