

**OPTIMALISASI KESEHATAN IBU POST PARTUM DENGAN KONSUMSI TELUR
AYAM RAS VEGETARIAN UNTUK PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN****Safrina^{1*}, Renny Sinaga², Vera Renta Siahaan³**¹⁻³Poltekkes Kemenkes Medan

Email Koresponden: daulaysafrina@gmail.com

Disubmit: 23 September 2024

Diterima: 09 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17699>**ABSTRAK**

Perdarahan yang terjadi pada saat post partum merupakan masalah penting karena hal tersebut berhubungan dengan kesehatan ibu yang dapat menyebabkan kematian anemia. Anemia pada ibu nifas dapat berpengaruh pada proses kontraksi uterus karena darah tidak cukup memberikan oksigen ke uterus dan cenderung mengalami kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif. Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif berhubungan erat dengan gizi bayi baru lahir dan hal ini menjadi salah satu faktor risiko kejadian stunting. Protein merupakan salah satu zat gizi yang terbukti dapat mempercepat proses penyembuhan luka dan meningkatkan hemoglobin darah pada masa nifas. Sumber protein hewani yaitu telur ayam, memiliki kandungan gizi yang baik dan sangat bermanfaat jika dikonsumsi oleh ibu nifas. Hasil penelitian menyebutkan pemberian putih telur sangat efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perieneum dan meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas. Hasil survey yang dilakukan di wilayah kelurahan Setianegara, masih ditemukan beberapa ibu yang belum mengetahui bahwa kandungan gizi yang ada pada telur ayam ras vegetarian dapat digunakan sebagai salah satu sumber pangan tambahan untuk meningkatkan kadar HB pada ibu nifas. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu nifas di lokasi lokus stunting Kota Pematangsiantar. Pengabdian masyarakat ini diawali penyuluhan pada setiap ibu nifas yang ditemui kemudian dilanjutkan dengan pemberian telur rebus vegetarian selama 7 hari dengan jumlah 2 kali sehari setelah sarapan pagi dan setelah makan siang. Sebelum pelaksanaan diberikan penyuluhan tentang manfaat telur vegetarian sebanyak 20 orang ibu nifas dengan cara home visite kerumah ibu nifas. Setelah dilakukan penyuluhan pemahaman ibu nifas meningkat tentang telur vegetarian dapat meningkatkan kadar Hb dan telah dilakukan pemeriksaan Hb pada ibu nifas.

Kata Kunci: Ibu Post Partum, Telur Ayam Ras Vegetarian, Kadar Hb**ABSTRACT**

Bleeding that occurs during postpartum is an important problem because it is related to the mother's health which can cause death from anemia. Anemia in postpartum mothers can affect the uterine contraction process because the blood does not provide enough oxygen to the uterus and tends to fail in delivering exclusive breastfeeding. Failure to provide exclusive breastfeeding is closely related to the nutrition of newborn babies and this is one of the risk

factors for stunting. Protein is a nutrient that has been proven to speed up the wound healing process and increase blood hemoglobin during the postpartum period. The source of animal protein, namely chicken eggs, has good nutritional content and is very beneficial if consumed by postpartum mothers. The research results show that giving egg whites is very effective in accelerating the healing of perineal wounds and increasing hemoglobin levels in postpartum mothers. The results of a survey conducted in the Setianegara sub-district area showed that several mothers did not know that the nutritional content of vegetarian chicken eggs could be used as an additional food source to increase HB levels in postpartum mothers. The aim of this community service was to help improve the knowledge and health of postpartum mothers in the stunting locus of Pematangsiantar City. This community service begins with counseling for every postpartum mother who is met, then continues with providing boiled vegetarian eggs for 7 days, 2 times a day after breakfast and lunch. Before the implementation, 20 postpartum mothers were given counseling about the benefits of vegetarian eggs using home visits to postpartum mothers' homes. Conclusion: After providing counseling, postpartum mothers' understanding of vegetarian eggs can increase Hb levels has increased, and Hb checks have been carried out on postpartum mothers.

Keywords: Post Partum Mother, Vegetarian Chicken Eggs, Hb Level

1. PENDAHULUAN

Perdarahan yang terjadi pada saat post partum merupakan masalah penting dikarenakan hal tersebut berhubungan dengan kesehatan ibu yang dapat menyebabkan kematian. Cakupan kunjungan ibu nifas meningkat setiap tahun, 17,09% (2008) menjadi 86,64 % tahun 2013, namun tidak sebanding dengan kunjungan ibu bersalin (World, Week and Asi, 2018). Jika hal ini terjadi terus menerus maka risiko komplikasi pada masa nifas akan lebih sering terjadi, yaitu anemia pada masa nifas dan merupakan factor predisposisi infeksi nifas. Anemia menjadi salah satu penyebab perdarahan post partum (Yurniati, 2019).

Data survai kesehatan Keluarga (2010) melaporkan kejadian anemia pada ibu nifas mencapai 45.1% (Penelitian, Pengembangan and Ri, 2010). Perempuan dengan pendarahan pasca persalinan, beresiko mengalami anemia (Kemenkes RI, 2015). Penelitian (Proverawati, 2011a) menyebutkan hampir seluruhnya ibu nifas di Puskesmas Kejayan Kabupaten Pasuruan mengalami riwayat anemia ringan saat hamil. Ibu yang mengalami Anemia pada masa Kehamilan cenderung mengalami Anemia pada masa Nifas (Proverawati, 2011b). Anemia pada ibu Nifas berpengaruh pada proses Laktasi dan kontraksi uterus karena darah tidak cukup memberikan oksigen ke Uterus. Ibu-ibu yang mengalami anemia pada masa nifas cenderung mengalami kegagalan dalam pemberian asi Eksklusif (Rini and Dewi, 2020). Kegagalan dalam pemberian asi eksklusif berhubungan erat dengan gizi bayi baru lahir dan hal ini menjadi salah satu faktor risiko kejadian stunting.

Protein merupakan salah satu zat Gizi yang terbukti dapat mempercepat proses penyembuhan Luka dan meningkatkan hemoglobin darah. Sumber protein nabati adalah telur Ayam, memiliki kandungan gizi yang baik dan sangat bermanfaat jika dikonsumsi oleh ibu. Penelitian (Dewi, 2019) menyimpulkan telur ayam broiler berpengaruh signifikan terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu-ibu nifas di Kecamatan Ingin Jaya.

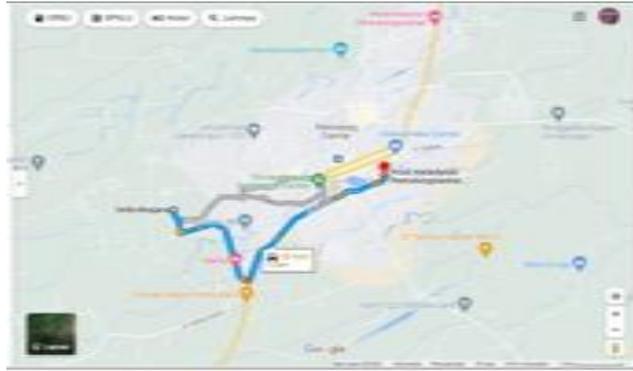
Demikian halnya dengan penelitian (Azizah and Alifah, 2018) ada pengaruh bermakna antara pemberian putih telur dengan lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD. Waluyo Jati Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Jenis varian telur dapat ditemukan dipasaran. Jenis telur ayam yang dihasilkan oleh ayam petelur bergantung pada pola budidayanya. Salah satu faktor yang mempengaruhi jenis dari telur ayam adalah pakan ayam petelur. (Hamzah, 2020).

Telur yang saat ini sedang trend dimasyarakat adalah jenis telur ayam vegetarian. Berasal dari ayam yang umumnya hanya memakan tumbuh-tumbuhan seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian. Memiliki tekstur kulit yang lebih halus, dengan harga yang terbilang mahal, kuning telur berwarna kuning tua dan memiliki kandungan lemak lebih rendah. Telur Vegetarian di produksi oleh ayam yang diberi makanan yang bebas kandungan hewani, juga bebas dari hormon antibiotik atau steroid. Bentuk telur ayam Vegetarian sebenarnya sangat mirip dengan telur pada umumnya, bedanya tekstur kulit telur ayam vegetarian terasa lebih halus saat disentuh karena membutuhkan perawatan khusus. Penelitian oleh Renny dkk (2023) dengan pemberian telur ayam ras Vegetarian selama 7 hari berturut-turut menyimpulkan telur ayam ras Vegetarian sangat efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum dan meningkatkan kadar Hemoglobin ibu nifas.

Hasil survey yang dilakukan di wilayah Kelurahan Setia Negara, masih ditemukan beberapa ibu yang belum mengetahui kandungan gizi yang ada pada telur ayam ras vegetarian dapat digunakan sebagai salah satu sumber pangan tambahan untuk meningkatkan kadar HB pada ibu Nifas. Kelurahan Setia Negara Kec. Siantar Sitalasari adalah kelurahan terbanyak jumlah stunting di Kota Pematangsiantar. Stunting yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada dibawah standar (WHO, 2023). Beberapa faktor penyebab Stunting adalah gizi pada bayi baru lahir. Penelitian di Banyumas menyimpulkan ada hubungan ibu anemia masa Nifas dengan peningkatan kesehatan bayi baru lahir (Rini and Dewi, 2020). Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan pengabdian masyarakat pada ibu Nifas di Kelurahan Setia Negara tentang upaya mengoptimalkan kesehatan ibu nifas dengan pemberian penyuluhan dan konsumsi telur vegetarian selama 7 hari untuk meningkatkan kadar HB pada ibu nifas di wilayah Lokus Stunting Kota Pematangsiantar.

2. MASALAH

Hasil survey yang dilakukan di wilayah kelurahan Setia Negara, masih ditemukan beberapa ibu yang belum mengetahui kandungan gizi yang ada pada telur ayam ras vegetarian dapat digunakan sebagai salah satu sumber pangan tambahan untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas. Kelurahan Setia Negara Kec. Siantar Sitalasari adalah kelurahan terbanyak jumlah stunting di Kota Pematangsiantar. Stunting yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada dibawah standar.



Gambar 1. tempat pengabdian Masyarakat yaitu di Kelurahan Setia Negara
Kec. Siantar Sitalasari

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Masa Nifas

Masa yang dimulai setelah persalinan selesai dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu. (Wahyuningsih, 2018). Tujuan asuhan masa nifas diantaranya menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis, melaksanakan skrining yang komprehensif, sehingga dapat dideteksi secara dini penyulit maupun komplikasi yang terjadi pada ibu dan bayi, serta melakukan rujukan secara aman dan tepat waktu bila terjadi penyulit atau komplikasi (Wahyuningsih, 2018). Dibagi menjadi tiga tahapan yaitu:

- 1) Puerperium dini,- dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan
- 2) Puerperium intermedial ,kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu
- 3) Remote Puerperium Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama ibu,bila ibu selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi. (Yuliana and Hakim, 2020)

b. Robekan Perineum

Terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Tingkatan robekan perineum adalah, Tingkat 1: Kulit perineum dan mukosa vagina yang robek, Tingkat 2: dinding belakang vagina dan jaringan ikat yang menghubungkan otototot diafragma urogenitalis pada garis tengah terluka. Tingkat 3: robekan total muskulus Spintcher ani externus dan kadang-kadang dinding depan rektum.(Wahyuningsih, 2018). Penyembuhan luka perineum mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka perineum jangka waktu 6-7 hari post partum. Luka pada robekan perineum sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal dan ada yang mengalami kelambatan dalam penyembuhannya, dipengaruhi beberapa hal diantaranya karakteristik ibu bersalin, status gizi, kondisi perlukaan dan perawatannya (Wahyuningsih, 2018). Penyembuhan luka terdapat tiga fase, yaitu: fase inflamasi (24 jam pertama-48 jam), fase proliferasi (48 jam-5 hari), dan Fase maturasi (5 hari-berbulan-bulan).

Proses penyembuhan luka sebaiknya mendapatkan asuhan yang baik, apabila tidak mendapat asuhan yang baik maka akan menimbulkan keadaan yang patologi. (Primadona and Susilowati, 2015)

c. Anemia pada Ibu Nifas

Adalah jumlah sel darah merah atau konsentrasi Hemoglobine lebih rendah dari biasanya. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen. Kekurangan sel darah merah menyebabkan penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh dengan gejala kelelahan, lemah, pusing dan sesak nafas. Konsentrasi Hemoglobin optimal bervariasi menurut usia, jenis kelamin, tempat tinggal, kebiasaan merokok dan status kehamilan (McLean *et al.*, 2009). Anemia nifas adalah keadaan ibu sudah melahirkan sampai dengan kira-kira 5 minggu dalam kondisi pucat, lemah dan kurang bertenaga dengan kadar Hemoglobine kurang dari 5 gr %.

d. Tinjauan Umum telur

Telur merupakan bahan pangan yang sangat baik untuk anak-anak yang sedang tumbuh dan memerlukan protein dalam jumlah cukup banyak. Telur juga sangat baik dikonsumsi oleh ibu yang sedang hamil, ibu yang menyusui dan orang yang sedang sakit. (Widarta, 2018). Telur merupakan sumber protein yang sangat baik disamping susu. Telur kaya akan asam-asam amino, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Protein telur merupakan protein yang bermutu tinggi dan mudah dicerna. Dalam telur protein lebih banyak terdapat pada kuning telur, yaitu sebanyak 16,5% sedangkan pada putih telur sebanyak 10,9%. Disisi lain, hampir semua lemak terdapat pada kuning telur, yaitu mencapai 32%, sedangkan pada putih telur terdapat lemak dalam jumlah sedikit. Dengan kata lain, putih telur merupakan sumber protein, sedangkan kuning telurnya merupakan sumber lemak. (Widarta, 2018). Telur mengandung hampir semua vitamin kecuali vitamin C. Vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E dan K), vitamin yang larut dalam air (thiamin, riboflavin, asam pantotenat, niasin, asam folat dan vitamin B 12). Telur juga sumber mineral. Mineral telur hampir sama dengan mineral dalam susu. Mineral yang terkandung dalam telur yaitu besi, fosfor, kalsium, tembaga, yodium, magnesium, mangan, potasium, sodium, zink, klorida dan sulfur. Kuning telur cukup tinggi kandungan kolesterolnya. (Widarta, 2018)

Telur ayam Vegetarian

Telur ini dihasilkan dari ayam vegetarian. Pakan ayam vegetarian hanya tumbuh-tumbuhan seperti biji-bijian dan sayuran yang dicincang. Tekstur kulit telur ayam vegetarian terasa lebih halus saat disentuh, karena membutuhkan perawatan khusus harga telur ayam vegetarian dibanderol lebih mahal. Kandungan lemak telur ini juga lebih rendah dibandingkan telur ayam negeri. Dalam 100 gr telur ini terkandung protein 166,3 gr, energy 251 kkal, mineral, vitamin, fosfor, kalsium zat besi dan karoten.

4. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan diawali penyuluhan pada setiap ibu nifas yang ditemui kemudian dilanjutkan dengan pemberian

telur rebus vegetarian selama 7 hari dengan jumlah 2 kali sehari setelah sarapan pagi dan setelah makan siang.

Tempat Pengabdian

Lokasi pelaksanaan di Klinik Bidan Kelurahan Setia Negara dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 diawali penyuluhan pada setiap ibu nifas yang ditemui kemudian dilanjutkan dengan pemberian telur rebus vegetarian selama 7 hari dengan jumlah 2 kali sehari setelah sarapan pagi dan setelah makan siang.

Subyek Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu nifas yang ada di klinik bidan yang dijadikan subjek, dengan kriteria :

- 1) Ibu nifas
- 2) Setuju menjadi Responden

Tahapan Pelaksanaan

1. Pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan Klinik bidan Kecamatan Siantar Sitalasari sesuai dengan jadwal / kelas ibu nifas yang telah ditentukan
2. Kegiatan ini akan dilakukan pada 20 orang ibu nifas hari 1-7
3. Kegiatan akan diawali dengan penyuluhan tentang manfaat telur vegetarian
4. Penyuluhan Tentang Vegetarian
5. Pemeriksaan Hb.
6. Pemberian Leaflet
7. Tanya jawab tentang luka perineum dan tentang kesehatan yang berkaitan dengan keluhan ibu nifas
8. Evaluasi pelaksanaan melihat luka perineum dan hasil pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemeriksaan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan kepada ibu nifas dapat dilihat bahwa seluruh ibu nifas sudah paham tentang manfaat telur vegetarian dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Kadar Hb Ibu nifas sebelum dan setelah diberi telur vegetarian

Hb Ibu nifas	Sebelum		Sesudah	
	Konsumsi Telur Vegetarian		Konsumsi Telur Vegetarian	
	n	%	n	%
> 11gr/dl	10	50 %	18	90 %
≤ 11gr/dl	10	50 %	2	10 %
Jumlah	20 org	100 %	20 org	100 %

Berdasarkan Tabel 1 diatas bahwa sebelum ibu nifas mengkonsumsi telur rata2 ibu nifas memiliki Hb 11.2 gr/dl, dan sebanyak 50 % ibu nifas memiliki Hb ≤ 11gr/dl. Setelah ibu nifas mengkonsumsi 2 telur rebus vegetarian selama 7 hari berturut-turut mengalami peningkatan kadar Hb yaitu menjadi 90%(18) ibu nifas memiliki kadar Hb > 11gr/dl.



Gambar 2. Penyuluhan dan pemberian telur vegetarian pada ibu nifas



Gambar 3. Pemeriksaan Hb ibu nifas

b. Pembahasan

Penyuluhan kesehatan adalah segala upaya yang direnankan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Soekijo, 2003). Pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi kepada seseorang yang nantinya akan berdampak pada meningkatnya pengetahuan seseorang. Seorang perempuan yang mengalami pendarahan pasca persalinan, beresiko mengalami anemia. cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan semakin meningkat dari tahun ketahun, dari 81,08 % pada tahun 2008 meningkat menjadi 90,88 % pada tahun 2013. Jika hal ini terjadi terus menerus maka risiko komplikasi pada masa nifas akan lebih sering terjadi, yang salah satunya adalah Luka perineum dan Anemia pada ibu nifas, dan merupakan factor predisposisi infeksi nifas. Indonesia, luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam.

Luka perineum sering terjadi setelah persalinan terutama saat persalinan normal, dan membutuhkan perawatan yang baik untuk penyembuhan yang optimal. Nutrisi memegang peranan penting dalam proses penyembuhan luka, dan telur vegetarian dapat memberikan beberapa manfaat pada penyembuhan luka. Protein sangat penting untuk proses penyembuhan luka, termasuk luka perineum. Telur vegetarian adalah sumber protein berkualitas tinggi yang dapat membantu mempercepat regenerasi jaringan dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

Nutrisi memegang peranan penting dalam proses penyembuhan luka, dan telur vegetarian dapat memberikan beberapa manfaat dari telur ayam yang mengandung protein. Protein sangat penting untuk penyembuhan jaringan luka, termasuk luka perineum.

Dalam telur vegetarian terdapat selenium bertindak sebagai antioksidan, melindungi sel dari kerusakan oksidatif dan membantu proses penyembuhan luka. Dengan memperhatikan komposisi nutrisi yang kaya dan beragam, telur vegetarian dapat menjadi bagian penting dari diet yang mendukung penyembuhan luka perineum. Mengonsumsi makanan yang kaya protein, vitamin, mineral, dan asam lemak omega-3 dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Telur vegetarian memiliki sejumlah nutrisi yang dapat mendukung produksi dan pemeliharaan hemoglobin dalam darah. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Nutrisi yang ditemukan dalam telur vegetarian yang relevan untuk produksi hemoglobin termasuk zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Mengonsumsi telur vegetarian sangat bermanfaat didalam telur mengandung zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang semuanya berperan dalam mendukung produksi dan fungsi hemoglobin yang optimal. Ini sangat penting untuk mencegah anemia dan memberi pasokan oksigen yang cukup ke seluruh tubuh.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini ibu nifas antusias menerima materi yang disampaikan/disajikan. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan kesepakatan kepala puskesmas dan koordinator bidan yang bertugas pada saat itu. Metode pelaksanaan kegiatan ini sesuai dengan rencana yakni dalam bentuk penyuluhan dan pemberian telur vegetarian selama 7 hari 3 kali sehari yaitu 1pagi dan satu sore dan satu malam. Adapun materi penyuluhan yang disampaikan adalah berupa pengertian telur vegetarian, manfaat vegetarian, serta pentingnya dilakukan pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah. Hasil dari kegiatan ini untuk menambah informasi dan pengetahuan pada nifas pascapersalinan hari pertama sampai hari ke 7.

Begitu juga adanya feedback yang positif dari pihak puskesmas dan klinik bidan dalam menyiapkan ibu nifas selama pelaksanaan. Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat memakan telur vegetarian 35% diartikan masih kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat telur vegetarian, setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan tentang telur Vegetarian didapati 75% diartikan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat telur vegetarian sebanyak 15 % disebabkan karena ada ibu nifas tidak datang pada saat dilakukan penyuluhan manfaat telur vegetarian.

6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan pemahaman ibu nifas meningkat tentang telur vegetarian dapat meningkatkan kadar Hb dan telah dilakukan pemeriksaan Hb pada ibu nifas.

Saran

Diharapkan kepada ibu nifas dapat memperkaya pengetahuan dan informasi tentang manfaat telur vegetarian. Dan pada petugas kesehatan diharapkan dapat mengaplikasikan manfaat telur vegetarian.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, F. M. And Alifah, M. (2018) 'Pengaruh Pemberian Putih Telur Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum', *Jurnal Keperawatan*, 11(2), Pp. 14-21. Available At: <https://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/16>.
- Cheung, K. (2023) 'Wtf Are Vegetarian Eggs?', (11), P. 2023.
- Dewi, R. (2019) 'Pengaruh Pemberian Telur Ayam Broiler Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), P. 149. Doi: 10.30867/Action.V4i2.161.
- Hamzah, A. A. (2020) 'Profil Komoditas Telur Ayam Ras', 1, Pp. 7-8.
- Kemendes Ri. (2021) *Profil Kesehatan Indo-Nesia*, Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Kemendes Ri (2015) 'Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019', *Kementerian Kesehatan Ri*.
- Kemendes Ri (2018) 'Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Dalam Percepatan Pencegahan Stunting', *Kementerian Kesehatan Ri*, 11(1), Pp. 1-14.
- Penelitian, B., Pengembangan, D. A. N. And Ri, K. K. (2010) 'Riset Kesehatan Dasar'.
- Proverawati (2011a) *Anemia, Anemia Dalam Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media. Doi: 10.36456/Embrio.V12i2.2796.
- Proverawati (2011b) *Anemia Dan Anemia Dalam Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Rahayu, A. Et Al. (2018) *Study Guide - Stunting Dan Upaya Pencegahannya, Buku Stunting Dan Upaya Pencegahannya*.
- Rini, S. And Dewi, F. K. (2020) 'Correlation Between Postpartum Anemia And The Increase Of Baby's Weight In Ledug, Kembaran, Banyumas, Indonesia', 20(Icch 2019), Pp. 102-105. Doi: 10.2991/Ahsr.K.200204.024.
- Tarsikah Tarsikah, Amin, I. And Saptarini (2018) 'Waktu Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Berdasarkan Kadar Hemoglobin', *Mikia: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal And Neonatal Health Journal)*, Pp. 55-64. Doi: 10.36696/Mikia.V2i2.42.
- Wahyuningsih, H. P. (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.
- Who (2023) 'Tracking The Triple Threat Of Child Malnutrition', Pp. 1-32. AvailableAt:<https://www.who.int/publications/i/item/97892400737>
- Widarta, I. Wayan R. (2018) 'Teknologi Telur', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689-1699.
- World, S., Week, B. And Asi, P. (2018) 'Info Datin (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Ri)', Pp. 1-7.
- Yuliana, W. And Hakim, B. N. (2020) *Emo Demo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. I. Kab.Takalar,Sulawesi Selatan: Yayasan Amar Cendekia Indonesia.AvailableAt:https://books.google.co.id/books?id=Pzgmeea_aqbaj&Newbks=1&Newbks_Redir=0&Printsec=Frontcover&Dq=Tahapan+Masa+Nifas&hl=id&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q=Tahapan+Masa+Nifas&F=False.
- Yurniati, R. M. (2019) 'Jurnal Ilmiah Forilkesuit', *Hubungan Anemia Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Di Rsud H. Padjonga Dg. Ngalle Kabupaten Takalar Tahun 2017*, 1(2), Pp. 41-47. Available At: <https://uit.e-journal.id/jf/article/view/547>.