



---

**PENGEMBANGAN MASYARAKAT SEHAT DENGAN PEMBENTUKAN SAGA (SAHABAT KELUARGA) DENGAN PEMANFAATAN IKAN, KELOR DAN KERANG UNTUK ASUPAN NUTRISI PENCEGAHAN ANEMIA IBU HAMIL DI DESA LORULUN KEC. WERTAMRIAN KAB. KEPULAUAN TANIMBAR**

Oleh

Kasmiati<sup>1</sup>, Arvicha Fauziah<sup>2</sup>, Jakob Lasarus Jambormias<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: <sup>1</sup>[kasmiatilpt@gmail.com](mailto:kasmiatilpt@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 11-10-2024

Revised: 27-10-2024

Accepted: 14-11-2024

**Keywords:**

SAGA, Anemia, Hamil, Kelor, Ikan, Kerang

**Abstract:** *Pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan peningkatan kapasitas sumberdaya manusia terutama perempuan, pemanfaatan pangan lokal merupakan cara dalam upaya penanganan anemia yang terjadi di desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar. Peningkatan kapasitas melalui pemberian pendidikan dan pelatihan dalam pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan pangan lokal dari sumber daya alam yang ada. Metode yang dilakukan dengan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat yaitu kader Sahabat Keluarga (SAGA) agar mampu mengelola dan memanfaatkan pangan lokal. Hasil Kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum setelah dilakukan kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 9% menjadi 51,5%, pengetahuan cukup 27,3% menjadi 42,4% dan pengetahuan kurang 63,3% menjadi 6,1%. Kegiatan pengabdian ini menjadi tolak ukur untuk kegiatan pengabdian selajutnya untuk kader SAGA menjadi penggerak di masyarakat untuk di sampaikan secara luas di masyarakat. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan pemanfaatan makan lokal dalam pencegahan anemia pada ibu hamil*

---

**PENDAHULUAN**

Masyarakat yang sehat merupakan modal utama dalam mendorong pertumbuhan dan kehidupan suatu negara, dalam mewujudkan derajat kesehatan yang mempunyai. Masyarakat yang sehat di pengaruhi oleh empat factor seperti prilaku (*life style*), lingkungan (social, politik, ekonomi dan budaya), ginetik, pelayanan kesehatan (kualitas pelayanan dan cakupan), factor ini dalam suatu negara atau masyarakt saling berinteraksi yang memberikan pengaruh terhadap kesehatan individu dan kesehatan masyarakat. Prilaku dan gaya hidup suatu masyarakat sangat besar pengaruhi oleh pengetahuan dan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain.

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya untuk negara berkembang tidak terkecuali Indonesia memerlukan partisipasi dan peran serta dari seluruh lapisan masyarakat dan dukungan penuh dari pemerintah telah berbagai macam kegiatan-kegiatan yang dilakukan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Wold Health



Organization (WHO) masih memberikan perhatian khusus bagi kesehatan ibu dan bayi, dimana di perkirakan 500.000 wanita meninggal setiap tahun akibat kehamilan, persalinan dan nifas. Angka kematian ibu dan bayi merupakan tolak ukur mendasar bagi kesehatan suatu negara, sehingga telah banyak program-program yang di laksanakan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat seperti gerakan masyarakat hidup sehat, cerdas PIS-PK, Gerakan sayung ibu, kelas ibu hamil, imunisasi dasar lengkap, ASI eksklusif dll, dalam pelaksanaan program tersebut membutuhkan kerja sama dari seluruh lapisan masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI. 2020)

Permasalahan yang terjadi di masyarakat atau di suatu desa yang ada Indonesia seperti kematian ibu hamil, bersalin, nifas, pencapaian ASI eksklusif yang masih rendah, ibu hamil dengan anemia dan kekurangan energy kronik, stunting, pembuangan air limbah sembarangan, imunisasi yang tidak lengkap. (Kemenkes RI 2017)

Kejadian anemia di Wilayah Maluku terdapat 52% mengalami anemia dan 45% ibu hamil anemia untuk Kab. Kepulauan Tanimbar angka kejadian anemia 68%. Anemia pada ibu hamil retan terjadi karena terjadi perubahan hormonal yang memberikan pengaruh pada fisik, psikologi dan intelektual sehingga membutuhkan banyak asupan nutrisi (Dinas Kesehatan Provinsi Maluku 2021; Lopez et al. 2016; Sundararajan and Rabe 2021)

Factor penyebab anemia seperti pengetahuan yang masih rendah, status gizi, riwayat mentrusai, status ekonomi. (Sachdev et al. 2021) Zat besi dalam tubuh yang berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh dan penyusung sel darah merah sehingga mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh, hemoglobin sendiri berfungsi untuk menigkat oksigen dan mengantarkanya keseluruh bagian tubuh , oksigen sangat dibutuhkan pada setiap jaringan sel-sel tubuh. (Weiss, Ganz, and Goodnough 2019) Dampak anemia ini tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan remaja, cepat lelah, tidak bersemangat, prestasi belajar menurun, sulit berkonsentrasi serta mudah mengalami sters, sehingga asupan nutrisi pada masa remaja sangat dibutuhkan terutama dari makanan yang di komsumsi.(Gibson, Raboy, and King 2018; Sachdev et al. 2021; Tulchinsky, Varavikova, and Cohen 2023)

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam mengatasi masalah tersebut diatas dengan bekerja sama dengan puskesmas yang ada di wilayah tersebut namun hal tersebut masih membutuhkan perhatian khusus. Masyarakat Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar masyarakat desa rata-rata bekerja sebagai nelayan dan berkebun, tumbuhan dan hasil laut yang berlimpah sehingga sangat mendukung terhadap pemenuhan nutrisi masyarakat desa, namun kejadian anemia ibu hamil masih sangat tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut maka kami bertujuan melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan sahabat keluarga (SAGA) yang meliputi pemberian penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat terkait dengan pencegahan dan penanganan anemia pada kehamilan dengan memanfaatkan tumbuhan seperti daun kelor, berbagai jenis umbi-umbian serta hasil laut terutama ika dan kerang dengan pembentukan kader sahabat keluarga (SAGA) untuk menjadi penggerak dalam menurunkan anemia pada ibu hamil di Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar.



## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan pembentukan kader SAGA (Sahabat Keluarga), pelatihan dan penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan agar masyarakat desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar memiliki kader yang mampu menjadi penggerak bagi ibu hamil untuk mencegah, mengatasi anemia pada ibu hamil hal ini di uraikan dalam setiap tahapan berikut:

1. Tahapan persiapan
  - a. Pertemuan dengan pihak perwakilan masyarakat untuk melakukan perizinan Mitra pengabdian masyarakat dalam hal ini bapak kepala desa (1 orang) dan bapak kepala dusun (4 orang).
  - b. Penyusunan bahan dan materi pengabdian kepada masyarakat tim Pengabdi (3 orang dosen dan 4 orang mahasiswa) dengan melakukan rapat dengan tim pengabmas, berdiskusi terkait isi materi dengan tim pengabmas, bersikusi terakit susuna kegiatan pengabmas dengan tim pengabmas, pembuatan bahan dan materi dengan tim pengabmas dan berdiskusi terkait alat dan bahan yang akan digunakan pada saat pelaksanaan program.
2. Tahapan Implementasi
  - a. Pembentukan dan pelatihan kader SAGA (sahabat keluarga) untuk mengontrol dan mendeteksi secara dini ibu hamil yang mengalami anemia dan membawa ke fasilitas pelayanan kesehatan, pertemuan langsung kepada masyakat dan mensosialisasikan kegiatan yang akan dilaksanakan dari awal sampai akhir kegiatan, menentukan masyarakat yang akan menjadi kader SAGA pada kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 33 orang, membuat komitmen kerja dengan kader SAGA
  - b. Pelatihan kader SAGA (sahabat keluarga) untuk mengontrol dan mendeteksi secara dini ibu hamil yang mengalami anemia serta membawa ke fasilitas pelayanan kesehatan, pemberian materi konsep ibu hamil dengan pemberian materi anemia dan cara mendeteksi anemia, pelatihan pemeriksaan fisik ibu hamil yang berkaitan dengan deteksi dini anemia, pemberian materi pendekatan pada ibu hamil untuk datang memeriksakan diri pada petugas kesehatan
  - c. Penyuluhan pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil
  - d. Penyuluhan memanfaatkan tumbuhan sekitar terutama daun kelor dan hasil laut seperti ikan dan kerang dalam penanganan anemia
3. Tahapan Evaluasi

Evaluasi kegiatan dengan menilai peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pelatihan mengunakan instrument kuesioner prepost terkait materi yang disampaikan, menggunakan instrument lembar ceklis dan menilai keberlanjutan dan keberhasilan kader SAGA dalam mendorong dan mendampingi ibu hamil dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil.
4. Rencana tindak lanjut

Rencana Tindak Lanjut yang dilakukan dengan menilai kembali keberlanjutan kegiatan kader SAGA, mengoptimalkan peran kader SAGA, petugas kesehatan dan aparat desa yang ada.



## HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar dengan judul Pengembangan Masyarakat Sehat dengan Pembentukan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar” dengan peserta masyarakat Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar sebanyak 33 orang calon Kader SAGA, pemberian penyuluhan dan pelatihan tentang Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil.

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Peserta SAGA (Sahabat Keluarga) Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan Pembentukan SAGA (Sahabat Keluarga) di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar**

Karakteristik	f	%
<b>Usia</b>		
Usia 20-30	10	30,3
Usia 31-40	11	33,3
Usia 41-50	6	18,2
Usia > 50	6	18,2
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	3
SMP	5	15,2
SMA/SMK	23	69,7
Perguruan Tinggi	4	12,1
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	13	39,4
Tidak Bekerja	20	60,6
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Tabel 1 Menunjukkan Karakteristik Peserta SAGA (Sahabat Keluarga) Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan dengan total peserta ada 33 orang. Berdasarkan usia paling banyak dengan usia 31-40 tahun 11 orang (33,3), kemudian Usia 20-30 ada 10 orang (30,3%) dan paling sedikit dengan Usia 41-50 (18,2%) dan Usia > 50 (18,2%). Berdasarkan pendidikan paling banyak dengan pendidikan SMA/SMK ada 23 orang (69,7%) kemudian SMP 5 orang (15,2%) Perguruan tinggi 4 orang (12,1%) dan paling sedikit berpendidikan SD 1 orang (3%). Berdasarkan Pekerjaan paling banyak tidak bekerja ada 20 orang (60,6%) dan Bekerja ada 13 orang (39,4%).



**Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Peserta SAGA (Sahabat Keluarga) sebelum Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan Pembentukan SAGA (Sahabat Keluarga) di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar**

Pengetahuan	f	%
Baik	3	9
Cukup	9	27,3
Kurang	21	63,3
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Menunjukkan tingkat pengetahuan peserta SAGA (Sahabat Keluarga) tentang Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil sebelum di laksanakan pengabdian dari 33 orang peserta paling banyak memiliki tingkat pengetahuan kurang ada 21 orang (63,3%) selanjutnya peserta memiliki pengetahuan cukup ada 9 orang (27,3%) dan peserta yang memiliki pengetahuan paling sedikit dengan pengetahuan baik ada 3 orang (9%)

**Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Peserta SAGA (Sahabat Keluarga) setelah pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga) di Desa Lorulun Kec.Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar**

Pengetahuan	f	%
Baik	17	51,5
Cukup	14	42,4
Kurang	2	6,1
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Tabel 3. Menunjukkan tingkat pengetahuan peserta tentang Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil dan Balita setelah di laksanakan pengabdian dari 33 orang peserta paling banyak memiliki tingkat pengetahuan baik ada 17 orang (51,5%) selanjutnya peserta memiliki pengetahuan cukup ada 14 orang (42,4%) dan peserta yang memiliki pengetahuan paling sedikit dengan pengetahuan Kurang ada 2 orang (6,1%)

Berikut ini pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan mulai dari tahapan persiapan, implementasi, evaluasi dan tidak lanjut yang dapat dilihat berikut ini:

1. Tahapan Persiapan



**Gambar 1. Pertemuan dengan aparat desa Lorulun untuk melakukan perizinan**



**Gambar 2. Penyusunan bahan dan materi pengabdian kepada masyarakat**  
2. Tahapan Implementasi



**Gambar 3. Kegiatan Pembukaan pengabdian kepada masyarakat Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil dan Balita di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar oleh bapak sekertaris desa Lorulun**



**Gambar 4. Kegiatan Pemberian Materi pengabdian kepada masyarakat tentang Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga).**



**Gambar 5. Kegiatan Pemberian Materi pengabdian kepada masyarakat Pengembangan Masyarakat Sehat Dengan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil dan Balita di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar**



**Gambar 6 . Kegiatan Tanya jawab**



**Gambar 7. Kegiatan Pengisian Kusioner Postes Setelah Pelaksanaan pengabdian**





**Gambar 8. Pemberian hadiah pada peserta dengan nilai tertinggi pada pengisian kuesioner posttest**

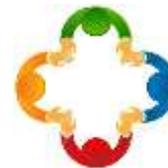


**Gambar 9. Foto Bersama di Akhir Kegiatan Pengabdian masyarakat bersama peserta SAGA (Sahabat Keluarga)**

## DISKUSI

Penyuluhan pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil, Penyuluhan penatalaksanaan anemia dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar terutama daun kelor dan hasil laut seperti ikan dan kerang yang di ikuti oleh 33 orang kader SAGA (Sahabat Keluarga) masyarakat desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar. Tahapan terakhir adalah evaluasi yaitu monitoring, evaluasi dan rencana tindak lanjut dengan monitoring program dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah di lakukan pelatihan menggunakan instrument kuesioner prepost terkait materi yang disampaikan, menggunakan instrument lembar ceklis untuk menilai keberlanjutan dan keberhasilan kader SAGA dalam mendorong dan mendampingi ibu hamil dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Evaluasi program dengan menilai peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Rencana tindak lanjut yang dilakukan dengan mengoptimalkan peran kader SAGA dalam masyarakat.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar tentang Pengembangan Masyarakat



Sehat dengan SAGA (Sahabat Keluarga) dengan Pemanfaatan Ikan, Kelor dan Kerang untuk Asupan Nutrisi Pencegahan Anemia Ibu Hamil didapatkan data peserta sebanyak 33 orang yang mengikuti kegiatan pengembangan masyarakat sehat dengan pembentukan SAGA (Sahabat Keluarga) didapatkan Karakteristik peserta berdasarkan berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan usia paling banyak dengan usia 31-40 tahun 11 orang (33,3), kemudian Usia 20-30 ada 10 orang (30,3%) dan paling sedikit dengan Usia 41-50 (18,2%) dan Usia > 50 (18,2%). Berdasarkan pendidikan paling banyak dengan pendidikan SMA/SMK ada 23 orang (69,7%) kemudian SMP 5 orang (15,2%) Perguruan tinggi 4 orang (12,1%) dan paling sedikit berpendidikan SD 1 orang (3%). Berdasarkan Pekerjaan paling banyak tidak bekerja ada 20 orang (60,6%) dan Bekerja ada 13 orang (39,4%). Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan melakukan kegiatan pretes dan posttes untuk mengukur pengetahuan peserta di dapatkan hasil bawa peserta paling banyak memiliki tingkat pengetahuan kurang ada 21 orang (63,3%) selanjutnya peserta memiliki pengetahuan cukup ada 9 orang (27,3%) dan peserta yang memiliki pengetahuan paling sedikit dengan pengetahuan baik ada 3 orang (9%).

Dilakukan kegiatan pengabdian selanjutnya dilakukan pembagian kuesioner di akhir kegiatan di dapatkan hasil tingkat pengetahuan peserta paling banyak memiliki tingkat pengetahuan baik ada 17 orang (51,5%) selanjutnya peserta memiliki pengetahuan cukup ada 14 orang (42,4%) dan peserta yang memiliki pengetahuan paling sedikit dengan pengetahuan kurang ada 2 orang (6,1%). Jika dilihat dari perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan didapatkan perubahan tingkat pengetahuan dari kurang sebelum pelaksanaan ada 21 orang (63,3%) menjadi 2 orang (6,1%) ada peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 19 orang (57,2%). Tingkat pengetahuan dari cukup sebelum pelaksanaan ada 9 orang (27,3%) menjadi 14 orang (42,4%) ada peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 5 orang (15,1%). Tingkat pengetahuan dari baik sebelum pelaksanaan ada 3 orang (9%) menjadi 17 orang (51,5%) ada peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 14 orang (42,5%). Perubahan tingkat pengetahuan pada peserta pengabdian sangat signifikan ini juga didukung dengan pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan menggunakan media booklet yang diberikan kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jurianto Gambir dkk, 2020 bahwa terdapat pengaruh tingkat pengetahuan dan perilaku siswa pada kelompok intervensi dengan menggunakan buku harian lebih baik dari pada kelompok control. (Az-zahra and Kurniasari 2022; Gambir et al. 2021)

Kedala yang dihadapi dalam proses pelaksanaan pengabdian masih di dapatkan 2 peserta yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan setelah dikaji dari factor karakteristik 2 orang peserta ini memiliki pendidikan terakhir SMP, memiliki usia diatas 65 tahun serta penglihatan yang sudah terganggu berdasarkan latar belakang peserta ini adalah merupakan kader kesehatan sehingga masih diberikan kesempatan oleh pemerintah desa mengikuti kegiatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menjadi tolak ukur untuk kegiatan pengabdian selanjutnya untuk kader SAGA menjadi penerak di masyarakat untuk di sampaikan secara luas di masyarakat. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan



pemanfaatan makan lokal dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih tim pengabdian sampaikan kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terutama kepada bapak kepala desa Lorulun Kec. Wertamrian Kab. Kepulauan Tanimbar dan seluruh masyarakat dan Kementerian Kesehatan dalam hal ini memberikan pendanaan kepada kami tim pengabdian yaitu Pendanaan pengabdian kepada masyarakat program pengabdian kepada masyarakat (PKM) Politeknik Kemenkes Maluku.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Az-zahra, Karina, and Ratih Kurniasari. 2022. "Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi Yang Menarik Dan Inovatif Terhadap Pencegahan Anemia Kepada Remaja Putri : Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 5(6):618–27. doi: 10.56338/mppki.v5i6.2293.
- [2] Dinas Kesehatan Provinsi Maluku. 2021. "Data-Puskesmas-2021-Pdf."
- [3] Gambir, Jurianto, Iman Jaladri, Endah Mayang Sari, and Yulinda Kurniasari. 2021. "A Nutrition Diary-Book Effectively Increase Knowledge and Adherence of Iron Tablet Consumption among Adolescent Female Students." *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 8(2):87. doi: 10.21927/ijnd.2020.8(2).87-92.
- [4] Gibson, Rosalind S., Victor Raboy, and Janet C. King. 2018. "Implications of Phytate in Plant-Based Foods for Iron and Zinc Bioavailability, Setting Dietary Requirements, and Formulating Programs and Policies." *Nutrition Reviews* 76(11):793–804. doi: 10.1093/nutrit/nuy028.
- [5] Kemenkes RI. 2017. "Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)." *Warta Kesmas* 1(kesehatan masyarakat):27.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. 2020. "Indikator Program Kesehatan Masyarakat Dalam RPJMN Dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024." *Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI* 351.077 1–99.
- [7] Lopez, Anthony, Patrice Cacoub, Iain C. Macdougall, and Laurent Peyrin-Biroulet. 2016. "Iron Deficiency Anaemia." *The Lancet* 387(10021):907–16. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60865-0.
- [8] Ristica, Octa Dwienda. 2013. "Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2(2):78–82. doi: 10.25311/keskom.vol2.iss2.49.
- [9] Sachdev, Harshpal Singh, Akash Porwal, Rajib Acharya, Sana Ashraf, Sowmya Ramesh, Nizamuddin Khan, Umesh Kapil, Anura V. Kurpad, and Avina Sarna. 2021. "Haemoglobin Thresholds to Define Anaemia in a National Sample of Healthy Children and Adolescents Aged 1–19 Years in India: A Population-Based Study." *The Lancet Global Health* 9(6):e822–31. doi: 10.1016/S2214-109X(21)00077-2.
- [10] Sundararajan, Sripriya, and Heike Rabe. 2021. "Prevention of Iron Deficiency Anemia in Infants and Toddlers." *Pediatric Research* 89(1):63–73. doi: 10.1038/s41390-020-0907-5.
- [11] Tulchinsky, Theodore H., Elena A. Varavikova, and Matan J. Cohen. 2023. *Nutrition and Food Safety*.



- [12] Weiss, Guenter, Tomas Ganz, and Lawrence T. Goodnough. 2019. "Anemia of Inflammation." *Blood* 133(1):40–50. doi: 10.1182/blood-2018-06-856500.