

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PUDING AIR KELAPA (COCONUT WATER PUDDING) UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS PUSKESMAS SIDODADI

Joharmi¹, Lisdah Ramadani²

Dosen Stikes As Syifa Kisaran¹ dan Mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran²

joharmi.lutfhi@gmail.com

ABSTRAK

Upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin rendah pada ibu nifas bisa dilakukan dengan terapi farmokologi dan non farmokologi. Secara non farmokologi bisa dilakukan dengan pemberian pudding air kelapa untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan yang terdapat di dalam air kelapa mengandung jumlah zat besi, protein, lemak, karbohidrat, gula, vitamin, elektrolit dan pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian pudding air kelapa untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design*, yang dilakukan pada 30 ibu nifas yang mengalami HB rendah dengan teknik *total sampling*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum diberikan puding air kelapa (*pretest*) rata-rata 9,93 gr/dL dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa (*post test*) rata-rata 11,33 gr/dL. Dilihat dari rata-rata kadar Hb pada ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa ternyata mengalami peningkatan yaitu sebesar 1,40 gr/dL. Hasil ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi puding air kelapa dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025. Hasil uji t *paired sample test* didapatkan bahwa nilai t_{hitung} 15,975 dengan nilai $p\ value = 0,000$, dimana nilai $p\ value < 0,05$ yang berarti Ha diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian puding air kelapa di Puskesmas Rawang Pasar IV Tahun 2023. Dari penelitian ini adalah pemberian referen air kelapa terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada Ibu Nifas di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025. Petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat khususnya ibu nifas tentang bahan-bahan makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas, sehingga masyarakat dapat mengaplikasikannya dalam menjaga asupan gizi dan nutria kepada ibu nifas.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin Ibu Nifas, Puding Air Kelapa

ABSTRACT

Efforts to increase low hemoglobin levels in postpartum women can be done with pharmacological and non-pharmacological therapies. Non-pharmacology can be done by giving coconut water pudding to increase hemoglobin levels. The content contained in coconut water contains the amount of iron, protein, fat, carbohydrates, sugar, vitamins, electrolytes and growth. This study aims to determine the effectiveness of giving coconut water pudding to increase hemoglobin levels in postpartum women. The study used quasi experiment with pretest-posttest with control group design, which was conducted on 30 postpartum women who experienced low HB with total sampling technique. Data analysis was done univariate and bivariate using paired sample t-test. Based on the results of the study obtained hemoglobin levels in postpartum women before being given coconut water pudding (pretest) an average of 9.93 gr/dL and after consuming coconut water pudding (post test) an average of 11.33 gr/dL. Judging from the average Hb levels in nias mothers before and after consuming coconut water pudding, it turned out to have increased by 1.40 gr / dL. These results indicate that consuming coconut water pudding can increase Hb levels in postpartum women at the sidodadi Health Center in 2025. The results of the paired sample t test found that the value of $t_{count} = 15.975$ with a p value = 0.000, where the p value <0.05 which means H_a is accepted. This means that there is a significant difference in hemoglobin levels in postpartum women before and after giving coconut water pudding at the sidodadi Health Center in 2025. The conclusion of this study is that giving coconut water pudding is proven effective in increasing Hb levels in postpartum women at the sidodadi Health Center in 2025. Health workers can provide education and counseling to the community, especially postpartum women about food and beverage ingredients that can increase hemoglobin levels in postpartum women, so that people can apply them in maintaining nutritional intake and nutria to postpartum women.

Keywords: *Hemoglobin Level of Postpartum Women, Coconut Water Pudding*

PENDAHULUAN

Tanda bahaya yang harus di perhatikan selama masa nifas adalah anemia yaitu kondisi didalam tubuh dengan kadar hemoglobin (Hb) yang menurun. Hemoglobin dalam tubuh berfungsi dalam pembawa oksigen dan karbondioksida yang sangat penting bagi fungsi sel tubuh. Pada kondisi anemia, sel darah merah tidak mampu membawa oksigen dalam jumlah cukup karena hemoglobin yang dimilikinya rendah, sehingga tubuh akan mudah lelah. Kehilangan darah pada masa nifas yang menyebabkan jumlah hemoglobin di dalam tubuh menurun akan menyebabkan sel-sel tubuh tidak cukup mendapatkan pasokan oksigen.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), kematian ibu baik secara langsung ataupun tidak langsung sebanyak 15-20% disebabkan oleh anemia, di sisi lain anemia juga berkaitan dengan angka kesakitan ibu. Anemia merupakan masalah global dari kesehatan masyarakat yang mempengaruhi kondisi kesehatan manusia, pembangunan sosial bahkan ekonomi baik di negara berkembang sampai negara maju (WHO, 2015).

Laporan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, jumlah kematian ibu yang dilaporkan adalah 185 orang dengan distribusi kematian ibu hamil 38 orang, kematian ibu bersalin 79 orang

dan kematian ibu masa nifas 55 orang. Berdasarkan laporan profil kesehatan kabupaten/kota jumlah kematian 3 tahun terakhir mengalami penurunan yaitu mulai tahun 2016 sebanyak 239 kematian, turun menjadi 205 kematian pada tahun 2017 serta turun lagi menjadi 185 kematian di tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Sumut, 2018).

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan, diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi pada masa nifas. (Triani Yiliastanti, Novi Hurhidayati, 2021).

Anemia adalah komplikasi pada masa nifas yang paling umum yang meningkatkan risiko morbiditas maternal pada postpartum dengan kejadian hingga 56% wanita. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Faktor-faktor Kelelahan juga dapat dipengaruhi karena ada penyakit medis seperti anemia karena faktor baru melahirkan proses pengeluaran volume darah yang cukup banyak, perdarahan, status gizi ibu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan juga dapat berasal dari umur, paritas, pola istirahat/ jam tidur, pekerjaan. Pada faktor psikologi stress/ emosi dan depresi. (Saragih, 2015).

Berdasarkan dari latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “efektivitas pemberian pudding air kelapa untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pasca ibu nifas di Puskesmas Sidodadi.

Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy eksperimental* dengan *design one group pre-test post-test design* yaitu metode perbandingan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat

b. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 30 orang di Puskesmas Sidodadi.

c. Sampel

Sampel yang diambil adalah ibu nifas yang mengalami HB rendah di Puskesmas sidodadi

d. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampel yang digunakan adalah ibu nifas yang mengalami Hb rendah di Puskesmas sidodadi

e. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas sidodadi.

f. Waktu Penelitian

Penelitian pada bulan Mei – Juni bahwa ada ibu nifas yang mengalami Hb rendah di Puskesmas Sidodadi.

Hasil

N o	Data Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	≤ 20 tahun	5	16,7
	21-35 tahun	16	53,3
	>35 tahun	9	30,0
	Jumlah	30	100
2	Pendidikan		
	SD/SMP	8	26,7
	SMA	18	60,0
	D-III/ S-1	4	13,3
	Jumlah	30	100
3	Pekerjaan		
	Bekerja di rumah	7	23,3
	Bekerja diluar rumah	5	16,7
	Tidak Bekerja	18	60,0
	Jumlah	30	100
4	Paritas		
	Primigravida	14	46,7
	Multigravida	16	53,3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur antara 21-35 tahun sebanyak 16 responden (53,3%), dengan tingkat pendidikan responden mayoritas tamatan sekolah menengah atas (SMA) yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), dan dilihat pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak

18 responden (60,0%). Dilihat dari paritas sebagian besar adalah ibu multigravida yaitu sebanyak 16 responden (53,3%).

Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas Sebelum Pemberian Puding Air Kelapa Di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025.

Tabel 4.2

Peningkatan kadar Hb Pada Ibu Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Air Kelapa di Puskesmas sidodadi Tahun 2025

Kadar Hb Pada Ibu Nifas	Rata-rata	SD	Min-Max
Sebelum	9,93	0,64	8,8 – 10,8 8
Sesudah	11,33	0,82	9,4 – 12,6 1

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum diberikan puding air kelapa (*pretest*) rata-rata 9,93 gr/dL dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa (*post test*) rata-rata 11,33 gr/dL. Dilihat dari rata-rata kadar Hb pada ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa ternyata mengalami peningkatan yaitu sebesar 1,40 gr/dL. Hasil ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi puding air kelapa dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas di Puskesmas sidodadi.

Peningkatan Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Pudding Air Kelapa Di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025

Tabel 4.3

Peningkatan Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Pudding Air

Kelapa di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025

Peningkatan Kadar Hemoglobin	Frekuensi	%
Meningkat	21	70,0
Tidak Meningkat	9	30,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas diketahui bahwa kadar hemoglobin pada ibu nifas sesudah mengkonsumsi puding air kelapa mayoritas meningkat sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan kadar Hb belum meningkat (belum normal) sebanyak 9 responden (30,0%).

Hasil Analisis Bivariat

Efektivitas Pemberian Pudding Air Kelapa Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Puskesmas Sidodadi

Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Nifas	Rata-rata	Std. Deviasi	Perbedaan rata-rata	t _{hitung}	p value
Pre test	9,93	0,648		15,97	0,00
Post test	11,3	0,821	1,40	5	0

Tabel 4.4 diketahui rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian puding air kelapa sebesar 9,93 gr/dL dan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas setelah pemberian puding air kelapa sebesar 11,33 gr/dL (Normal). Nilai selisih rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan puding air kelapa yaitu sebesar 1,40 gr/dL.

Hasil uji t *paired sample test* didapatkan bahwa nilai t_{hitung} 15,975

dengan nilai $p\ value = 0,000$, dimana nilai $p\ value < 0,05$ yang berarti H_a diterima.

Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian puding air kelapa terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada Ibu Nifas di Puskesmas sidodadi.

Pembahasan

Berdasarkan Hasil analisis data univariat menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum pemberian puding air kelapa (*pretest*) rata-rata 9,93 gr/dL dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa (*post test*) rata-rata 11,33 gr/dL. Dilihat dari rata-rata kadar Hb pada ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi puding air kelapa ternyata mengalami peningkatan yaitu sebesar 1,40 gr/dL. Kadar hemoglobin pada ibu nifas sesudah mengkonsumsi puding air kelapa mayoritas meningkat sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan kadar Hb belum meningkat (belum normal) sebanyak 9 responden (30,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi puding air kelapa dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas di Puskesmas sidodadi Tahun 2025.

Anemia adalah penyakit kurang darah yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah (eritrosit) lebih rendah dibandingkan

normal. Anemia dalam masa nifas merupakan lanjutan daripada anemia yang diderita saat kehamilan, yang menyebabkan banyak keluhan bagi ibu dan mengurangi presentasi kerja, baik dalam pekerjaan rumah sehari-hari maupun dalam merawat bayi (Wijanarko. 2012).

Tanaman kelapa merupakan tanaman yang seluruh bagian dari tanaman bisa dimanfaatkan dalam kehidupan. Bagian dari tanaman kelapa yang sering dimanfaatkan masyarakat luas adalah buahnya yang terdiri dari daging buah dan airnya. Sebagian masyarakat mengkonsumsi air kelapa hanya dianggap sebagai minuman untuk menghilangkan rasa haus saja, padahal air kelapa memiliki kandungan gizi tinggi seperti mineral, vitamin dan gula serta asam amino esensial yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan gizi seperti zat besi sebesar 17 ppm atau 2 mg/100 g yang dimiliki air kelapa muda memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh, salah satunya yang berhubungan dengan

hematologi (Aristya. 2012).

Menurut asumsi peneliti puding air kelapa terbukti dapat menjadi alternatif minuman yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Hal ini karena air kelapa apabila dikonsumsi secara teratur makan bisa memberikan kebutuhan zat besi pada tubuh.

Efektivitas Pemberian Pudding Air Kelapa Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025.

Hasil uji t *paired sample test* didapatkan bahwa nilai t_{hitung} 15,975 dengan nilai $p\ value = 0,000$, dimana nilai $p\ value < 0,05$ yang berarti H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian puding air kelapa di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian puding air kelapa terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada Ibu Nifas di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025.

Berdasarkan teori di atas, dilihat dari kandungan tersebut maka air kelapa memiliki zat besi sebanyak 0,2%. Dengan kandungan tersebut maka air kelapa apabila dikonsumsi secara teratur makan bisa memberikan kebutuhan zat besi pada tubuh. Hasil penelitian menunjukkan sebagian

besar kadar hemoglobin pada ibu post partum meningkat (86,4%) hal ini dikarenakan ibu tersebut mengonsumsi air kelapa. Sedangkan sebagian kecil tidak meningkat (13,6%) hal ini dikarenakan ibu yang beraktivitas lebih berat memungkinkan kebutuhan zat besi lebih banyak sehingga walaupun ibu menerima asupan zat besi namun ibu tetap saja kekurangan zat besi.

Responden yang mengonsumsi air kelapa sebagian besar meningkat (70% atau 21 orang) hal ini dikarenakan adanya asupan makanan yang mengandung zat besi yaitu air kelapa. Keadaan ibu yang mengonsumsi zat besi dengan hasil ada kadar hemoglobin yang tidak meningkat sebanyak (30% atau 9 orang). dikarenakan hasil wawancara didapatkan mereka jarang istirahat tidur, setiap malam sering terbangun setidaknya 1 jam sekali harus bangun karena bayi menangis.

Air kelapa mengandung sejumlah zat besi 0,2%, protein 0,2%, dari kandungan Fe dan protein tersebut maka dapat dipastikan apabila dikonsumsi bisa meningkatkan kadar hemoglobin (Surya. 2013). Haemoglobin memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen dan dengan oksigen itu membentuk oxihemoglobin di dalam sel darah merah. Dengan melalui fungsi ini maka oksigen di bawa dari paru-paru ke jaringan-jaringan tubuh (Evelyn . 2010). Jaringan tubuh dalam uterus

mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus, hal ini akan mengakibatkan tidak terjadi perdarahan post partum, sehingga ibu tidak terjadi anemia

Kesimpulan Dan Saran

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum pemberian puding air kelapa di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025 adalah sebesar 9,93 gr/dl dan sebagian besar ibu nifas mengalami anemia ringan.
2. Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas sesudah pemberian puding air kelapa di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025 adalah sebesar 11,33 gr/dL dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,40 gr/dL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar kadar hemoglobin pada ibu nifas rata-rata sudah mendekati normal.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian puding air kelapa, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian puding air kelapa terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas di Puskesmas Sidodadi Tahun 2025.

Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat khususnya ibu nifas tentang bahan-bahan makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas, sehingga masyarakat dapat mengaplikasikannya dalam menjaga asupan gizi dan nutria kepada ibu ini.

Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan tentang efektivitas pemberian puding air kelapa terhadap peningkatan Hb pada ibu nifas.

Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan acuan dalam meneliti lebih lanjut mengenai cara meningkatkan hemoglobin pada ibu post partum bisa menggunakan berbagai macam alternatif makanan.

Referensi

Anitasari, W., (2021) *Hubungan Asupan Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Di Desa Besuki Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Annisa Falih. D., Ibrahim Julian. (2020) Insiasi Kunjungan Posnatal Care Dengan Tingkat Kesakitan Fisik Pada Ibu Pasca Melahirkan: Jurnal Magna Medika Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Vol 7

No 2 Agustus 2020, e-ISSN 2774-2318 p-ISSN 2407-0505
DOI: <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.2.2020.49-56>

Ambarwati. 2019. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia. Dikutip dari: Available online at <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna> Avicenna : Journal of Health Research, Vol 4 No 2. Oktober 2021 (59 - 68)

Anggraini, Y.(2021) *Asuhan kebidanan masa nifas*. Sewon: Pustaka Rihama, hml.1-3.'

Arifriana, D., yusdiani, D., & Gunawan I.(2016) hematologi. Jakarta:buku kedokteran EGC

Arianti , A, S., Herliana, R.(2020) Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Dengan Peningkatan Hemoglobin(Hb) Pada Ibu Post partum Di Puskesmas Cikancung. Avicenna : Journal of Healt Research, Vol 3 No 2. Oktober 2020 (25-32). Available online at <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>

Astriana, p. (2017) 'Jurnal Anemia 1', Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(2), pp. 123–130. Available at: <http://ejurnal.stikesaisyah.ac.id/> index. php/jika

Azizah, N., Rosyidah R. (2019) Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Masaa Nifas Dan Menyusui. Penerbit : UMSIDA. Press Redaksi : Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jl. Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa Timur. Cetakan pertama, Agustus 2019. ISBN : 978-602-5914-78-2. Asuhan kebidananIII(Nifas)hal1.<https://eprints.triatmamulya.ac.id/1478/1/143.%20Buku%20Ajar%20Mata%20Ku>

liah%20Asuhan%20Kebidanan%20 Nifas%20dan%20Menyusui.pdf

Darmawati, Syahbandi, S, Fitri, A, Audina, M., (2020). Pengukuran Peluang dan Prevalensi Anemia Defisiensi Zat Besi pada Wanita Post Partum. Jurnal MediaKaryaKesehatan:VolumeNo2 November2020.<https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/28140/14128>

Dinas Kesehatan Provinsi Sumut. 2018. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Medan: Dinas Kesehatan. Diperoleh dari: Jurnal Kebidanan Flora Volume 14 No 2 Juni 2021 Published by LPPM STIKes FloraEISSN:2089425ISSN:262290 7Homepages:<https://jurnal.stikesfoloramedan.ac.id/index.php/jkbf>

Fajriyah, N, N., Fitriyanto, H , L, M., (2016) Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Dikutip dari: Skripsi Ni Luh Made Andriyani, Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Percetakan Koran Di Denpasar 2020. Universitas Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Hasanan, F (2018) Hubungan kadar Homoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Atletik Fik Universitas Negeri Makassar. Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar. Jurnal Olahraga dan Kesehatan 19 Juli 2018. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/10090>

Fadlilah, M., & Saputri, F. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan,9(2),98206.<http://jurnal.stikesaisyahpalembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/132>

Fa'iza, S., Q., Setiani, O., Joko, T., (2016) Perbedaan Kadar Hemoglobin (Hb) Dalam Darah Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Hijau (Green Coconut Water) Pada Pekerja Yang Terpapar Timbal (Pb) Di Karoseri X Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 3, pp. 862-870, Aug. 2016. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i3.13689>

Kemenkes RI.2020. *Pedoman bagi ibu hamil, ibu nifas dan bayi baru lahir selama social distancing*. Jakarta : Direktorat jendral Kesehatan masyarakat.

Kemenkes RI, 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2018. BAB V. Kesehatan Keluarga. Dikutip dari: Jurnal Kebidanan 13 (02) 128 - 242 Jurnal Kebidanan <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.470>

Maulidanita, R., & Raja, S. L. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Status Anemia Pada

Trimester II dan III di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. 1(2). Dikutip dari Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol.7, No.2, Agustus 2020:120133 <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/675/763/>

Mitayani. (2014). Asuhan keperawatan maternitas. Jakarta: Salemba Medika. Dikutip dari. Skripsi . *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Masa Nifas Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 2-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari Tahun 2017*. Politeknik kesehatan kendari.